

Wie man meditiert

Eine einführende Anleitung

zum Frieden



Yuttadhammo Bhikkhu

Wie man meditiert:

Eine einführende Anleitung zum Frieden

Yuttadhammo Bhikkhu

(Übersetzt aus dem Englischen ins Deutsche, 1. Ausgabe: August 2013)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Kapitel 1: Was ist Meditation?	7
Kapitel 2: Sitzmeditation	16
Kapitel 3: Gehmeditation	24
Kapitel 4: Grundlagen	30
Kapitel 5: Achtsame Prostration	38
Kapitel 6: Alltag	44
Anhang: Illustration	53

Einleitung

Der Inhalt dieses Bändchens stammt aus einer sechsteiligen Video-Serie auf YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Es war ursprünglich zum Gebrauch in der Bundeshaftanstalt von Los Angeles gedacht, wo es unmöglich war, Lehren über Video zu verbreiten. Aber inzwischen hat es sich zu meinem bevorzugten Hilfsmittel entwickelt, um allgemein Anfänger in die Meditationspraxis einzuführen. Während die Videos eine nützliche visuelle Anleitung an die Hand geben, enthält dieses Büchlein mehr überarbeitete und ergänzte Informationen, die nicht in den Videos vorhanden sind.

Die Lehren sind daran ausgelegt, wie ich von einem Anfänger erwarten würde, dass er Meditation Schritt für Schritt lernt. Es mag merkwürdig erscheinen, dass die Kapitel 2, 3 und 5 in der entgegengesetzten Ordnung präsentiert werden, in der sie später praktiziert werden sollen. Der Grund dafür ist, dass Sitzmeditation für den Anfänger am einfachsten zu würdigen ist. Sobald man mit den Konzepten warm geworden ist, die in Meditation involviert sind, kann man seine Praxis erweitern, indem man Gehmeditation und eventuell sogar die meditative Prostration mit einschließt.

Meine einzige Absicht bei dieser Arbeit ist, dass mehr Menschen von der Meditationspraxis profitieren mögen. Es erscheint mir passend und angebracht, dass jemand, der in Frieden und Glück leben möchte, nach seiner besten Möglichkeit daran arbeiten sollte, Frieden und Glück in der Welt zu verbreiten, in der er lebt.

Ich möchte hiermit allen danken, die geholfen haben, dieses Buch möglich zu machen: meinen Eltern und allen meinen früheren Lehrern, meinem jetzigen Lehrer und Mönchsvater, Ajaan Tong Sirimangalo, und den freundlichen Wesen, die das ursprüngliche Lehrmaterial aus den YouTube-Videos transkribiert haben.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Yuttadhammo

*Gewidmet meinem Lehrer, Ajaan Tong Sirimangalo, der für mich
eine lebende Erinnerung daran ist, dass der Buddha einst auf
dieser Erde wandelte.*

Kapitel 1: Was ist Meditation?

Dieses Buch ist als Einführungs-Diskurs in die Meditationspraxis gedacht, sowohl für die, die wenig Erfahrung mit Meditation haben, als auch für jene, die Erfahrung mit anderen Arten der Meditation haben und daran interessiert sind, eine neue Meditationstechnik zu erlernen. Im ersten Kapitel werde ich erklären, was Meditation ist und wie man daran gehen sollte, sie zu praktizieren.

Zu allererst ist es wichtig, zu verstehen, dass das Wort "Meditation" unterschiedliche Dinge für unterschiedliche Leute bedeutet. Für manche bedeutet Meditation einfach das Zur-Ruhe-Bringen des Geistes, die Schaffung eines friedlichen oder angenehmen Zustands als eine Art Urlaub oder Entkommen aus der weltlichen Realität. Für andere impliziert Meditation außergewöhnliche Erfahrungen oder die Schaffung von mystischen, ja sogar magischen Zuständen des Bewusstseins.

In diesem Buch möchte ich Meditation anhand der Herkunft des Wortes selbst definieren. Das Wort "Meditation" kommt von derselben linguistischen Wurzel wie das Wort "Medizin". Das ist nützlich, um die Bedeutung von Meditation zu verstehen, weil Medizin etwas ist, was gebraucht wird, um körperliche Krankheit zu heilen. In Analogie dazu können wir Meditation als etwas verstehen, das Krankheit im Geist heilen kann.

Darüber hinaus haben wir das Verständnis, dass Medizin, im Gegensatz zu Drogen, nicht zu dem Zweck da ist, in einen temporären Zustand von Wohlbefinden oder Glück zu entfliehen, der dann wieder abklingt und einen genauso krank zurücklässt

wie vorher. Medizin ist dazu gedacht, eine bleibende Veränderung zu erwirken, die den Körper in einen natürlichen Zustand der Gesundheit und des Wohlseins zurückbringt.

In der gleichen Weise ist der Zweck der Meditation nicht, einen temporären Zustand von Frieden oder Entspannung herbeizuführen, sondern eher, den an Sorgen, Stress und künstlicher Konditionierung leidenden Geist zurück in einen natürlichen Zustand wahren und bleibenden Friedens und Wohlseins zurück zu bringen.

Wenn Sie also Meditation anhand dieses Buches üben, verstehen Sie bitte, dass es sich nicht notwendigerweise immer friedlich oder angenehm anfühlen wird. Tief verwurzelte Zustände von Stress, Sorge, Wut, Sucht und so weiter verstehen zu lernen, kann manchmal ein sehr unangenehmer Prozess sein, besonders, weil wir die meiste Zeit damit verbringen, diese unangenehmen Aspekte unserer Erfahrung zu vermeiden oder zu unterdrücken.

Es mag manchmal so scheinen, dass Meditation überhaupt keinen Frieden und kein Glück bringt; aus diesem Grund muss betont werden, dass Meditation keine Droge ist. Sie ist nicht dazu gedacht, jemanden glücklich zu machen, während man sich ihr widmet, nur um dann wieder in die gleiche Misere zurück zu kehren, wenn man damit aufhört. Zweck der Meditation ist, eine echte Veränderung in der Art herbei zu führen, wie man sich die Welt ansieht, um den Geist in einen natürlichen Zustand der Klarheit zurück zu bringen. Sie sollte einem ermöglichen, wahren und bleibenden Frieden zu erreichen, dadurch, dass man besser in der Lage ist, mit den natürlichen Schwierigkeiten des Lebens umzugehen.

Die grundlegende Technik der Meditation, die wir

gebrauchen, um diese Veränderung zu erleichtern, ist die Schaffung klaren Gewahrseins. In der Meditation versuchen wir, ein klares Gewahrsein einer jeden Erfahrung zu schaffen, die auftritt. Wenn wir nicht meditieren, tendieren wir dazu, als Reaktion auf jede Erfahrung deren Inhalte sofort zu beurteilen als "gut", "schlecht", "ich", "mein", und so weiter, was nach und nach zu Stress, Leid und geistiger Krankheit führt. Durch das Hervorbringen eines klaren Gedankens über ein Objekt ersetzen wir diese Art der Beurteilung durch das simple Erkennen des Objektes als das, was es ist.

Diese Schaffung klaren Gewahrseins wird erreicht mit Hilfe eines alten aber wohlbekanntes Meditations-werkzeuges, genannt "Mantra".

Ein Mantra bezeichnet ein Wort oder eine Phrase, welche benutzt wird, den Geist auf ein Objekt auszurichten, in der Regel das Göttliche oder Übernatürliche oder so etwas. Hier hingegen benutzen wir das Mantra, um uns auf die gewöhnliche Realität zu konzentrieren, als eine klare Bezeichnung unserer Erfahrung, wie sie gerade ist, frei von Projektion und Beurteilung. Indem wir ein Mantra in dieser Weise gebrauchen, werden wir fähig sein, die Objekte unserer Erfahrung klar zu verstehen, ohne von ihnen in den Bann gezogen oder abgestoßen zu werden.

Wenn wir zum Beispiel unseren Körper bewegen, benutzen wir das Mantra, um ein klares Gewahrsein der Erfahrung hervor zu rufen, wie in "Bewegen". Wenn wir ein Gefühl erfahren, "Gefühl". Wenn wir denken, "Denken". Wenn Wut aufkommt, sagen wir im Geiste "Wut". Wenn wir Schmerz fühlen, erinnern wir uns gleichermaßen still: "Schmerz". Wir wählen ein Wort, das die Erfahrung akkurat erfasst, und benutzen das Wort, um die Erfahrung als das anzuerkennen,

was sie ist, ohne uns eine Beurteilung des Objektes als gut, schlecht, ich, mein, und so weiter zu erlauben.

Das Mantra sollte nicht im Mund gesprochen oder im Kopf erscheinen, sondern einfach als ein klares Gewahrsein des Objektes, wie es ist. Das Wort sollte deshalb im Geiste am selben Ort auftauchen wie das Objekt selbst. Welches genaue Wort wir dazu nutzen, ist nicht so wichtig, solange es den Geist auf die objektive Natur der Erfahrung ausrichtet.

Um den Prozess des Bezeichnens der Vielfalt an Objekten der Erfahrung zu vereinfachen, teilen wir die Erfahrungswelt traditionell in vier Kategorien¹. Alles, was wir erfahren, wird in eine dieser vier Kategorien passen; sie dienen als Richtschnur, um unsere Praxis zu systematisieren. Die Besinnung auf und Einordnung in diese vier Kategorien wird es uns erleichtern, zu erkennen, was real ist und was nicht, und die Realität so zu identifizieren, wie sie ist. Es ist gebräuchlich, sich diese vier Kategorien ins Gedächtnis einzuprägen, bevor man zur eigentlichen Meditationspraxis voranschreitet:

- 1) Körper - die Bewegungen und Haltungen des Körpers;
- 2) Gefühl - körperliche und geistige Empfindungen von Schmerz, Freude, Ruhe, usw.;
- 3) Geist - Gedanken, die im Geist entstehen - von der Vergangenheit, der Zukunft, gut oder schlecht;
- 4) Dhammas - Gruppen von geistigen und physischen Phänomenen, die für den Meditierenden von speziellem Interesse sind, eingeschlossen der geistigen Zustände, die

1 Diese vier Kategorien werden im Buddhismus "die vier Grundlagen der Achtsamkeit" genannt, und werden in größerem Detail in buddhistischen Texten erklärt. Für unsere Zwecke hier soll uns ein kurzer Überblick reichen.

das Gewahrsein vernebeln, der sechs Sinne, durch die man die Realität erfährt, und vieler anderer².

Diese vier, der Körper, die Gefühle, die Gedanken und die Dhammas sind die vier Orientierungsgrundlagen der Meditationspraxis. Sie sind die Konzepte, die wir benutzen, um ein klares Gewahrsein des gegenwärtigen Moments zu erzeugen.

Zunächst im Bezug auf den Körper, versuchen wir jede physische Erfahrung zu bemerken, sobald sie auftritt. Wenn wir zum Beispiel unseren Arm strecken, sagen wir still im Geiste: "Strecken". Wenn wir ihn beugen, sagen wir: "Beugen". Wenn wir still sitzen, sagen wir zu uns: "Sitzen". Wenn wir gehen, sagen wir uns "Gehen".

In welcher Position auch immer der Körper ist, wir erkennen einfach diese Position des Körpers, wie sie ist, und was immer wir an Bewegungen machen, nehmen wir ebenfalls ihre wesentlichen Merkmale zur Kenntnis, indem wir das Mantra dazu verwenden, uns an den Zustand des Körpers zu erinnern, wie er ist. Auf diese Art und Weise benutzen wir unseren Körper, um ein klares Gewahrsein der Realität zu schaffen.

Als nächstes kommen die Gefühle, die im Körper und im Geist vorhanden sind. Wenn wir Schmerz fühlen, sagen wir zu uns selbst "Schmerz". In diesem Fall können wir das Mantra

2 Das Wort "dhamma" bedeutet "Realität", und es schließt mehrere Gruppen von Realitäten ein, die für den Meditierenden von Interesse sind. Hier werden wir die Diskussion auf den ersten Satz beschränken: die geistigen Hemmnisse, welche von besonderer Wichtigkeit für den Meditierenden sind.

mehrfach wiederholen, wie: "Schmerz... Schmerz... Schmerz...", und uns so darin schulen, einfach bei der Beobachtung der Empfindung als solche zu bleiben, anstatt Wut oder Abneigung aufkommen zu lassen. Wir lernen, zu erkennen, dass der Schmerz und unsere gewohnte Abneigung dagegen eigentlich zwei verschiedene Dinge sind; dass dem Schmerz selbst weder etwas an sich "schlechtes" innewohnt, noch dass er eigentlich "unser" ist, da wir ihn weder ändern noch kontrollieren können.

Wenn wir uns wohl fühlen, nehmen wir davon in gleicher Weise Notiz, erinnern uns an die grundlegende Natur der Erfahrung, wie in "angenehm, angenehm, angenehm". Es ist nicht so, dass wir versuchen, das angenehme Gefühl von uns zu stoßen. Wir stellen einfach nur sicher, dass wir auch nicht daran festhalten, und so keine Zustände von Sucht, Anhaftung und Verlangen für die Empfindung erzeugen. Genauso wie mit Schmerz gelangen wir zu der Erfahrung, dass das Glücksgefühl und unsere Zuneigung zu diesem zwei verschiedene Dinge sind, und dass da nichts an und für sich "gutes" an dem Glücksgefühl ist. Wir sehen mit der Zeit, dass an dem Glücksgefühl festzuhalten, nicht dazu führt, dass es länger anhält, sondern dass es eher zu mehr Unzufriedenheit und Enttäuschung führt, wenn es verschwunden ist.

Ebenso, wenn wir uns ruhig fühlen. Wir sagen dann zu uns selbst "ruhig, ruhig, ruhig", klar erkennend und Anhaftung an friedvollen Gefühlen vermeidend, wenn sie auftauchen. In dieser Weise beginnen wir zu erkennen, dass wir umso friedlicher werden, je weniger wir an friedvollen Gefühlen hängen.

Die dritte Grundlage sind unsere Gedanken. Wenn wir uns an Ereignisse in der Vergangenheit erinnern, gleich, ob sie

Wohlgefühl oder Leid mit sich bringen, sagen wir zu uns selbst, "Denken, denken, denken". Anstatt Anhaftung oder Abneigung aufkommen zu lassen, erkennen wir sie einfach als das, was sie sind - Gedanken. Wenn wir die Zukunft planen oder darüber spekulieren, werden wir ebenso einfach der Tatsache gewahr, dass wir denken, anstatt die Inhalte unserer Gedanken zu mögen oder zu hassen, und vermeiden so die Angst, die Sorge oder den Stress, den die Gedanken sonst bringen.

Die vierte Grundlage, die Kategorie der "Dhammas", enthält viele Gruppierungen von geistigen und physischen Phänomenen. Manche von ihnen könnten in die ersten drei Grundlagen mit eingeordnet werden, aber es ist besser, sie innerhalb ihrer jeweiligen Gruppen zu behandeln, zum Zwecke der einfacheren praktischen Anwendung.

Die erste Gruppe von Dhammas sind die fünf Hemmnisse für geistige Klarheit. Diese sind Zustände, welche die Praxis blockieren: sinnliches Verlangen, Abneigung, Trägheit, Verwirrung und Zweifel. Sie sind nicht bloß Hindernisse im Erlangen geistiger Klarheit, sie sind auch die Ursache für alles Leid und allen Stress in unserem Leben. Es liegt in unserem besten Interesse, unnachgiebig daran zu arbeiten, sie zu verstehen und aus unserem Geist zu verbannen, und dies ist schließlich der Zweck der Meditationspraxis.

Wenn wir also Verlangen verspüren, wenn wir etwas wollen, das wir nicht haben, oder an etwas hängen, das wir haben, erkennen wir einfach das Verlangen oder das Mögen als das, was es ist, anstatt fälschlicherweise Verlangen in Notwendigkeit zu übersetzen. Wir erinnern uns an die Emotion als das, was sie ist: "Wollen, wollen, wollen", "Mögen, mögen, mögen". Wir werden mit der Zeit sehen, dass Verlangen und Anhaftung Stress verursachen und Ursachen für zukünftige

Enttäuschung darstellen, wenn wir die Dinge, die wir wollen, nicht erlangen können, oder diejenigen verlieren, die wir haben.

Wenn wir wütend, aufgeregt, verärgert werden, aufgrund von geistigen oder physischen Erlebnissen, die zustande kommen, oder enttäuscht über solche, die es nicht tun, erkennen wir dies als "wütend, wütend" oder "Ärger, Ärger", "Enttäuschung, Enttäuschung". Wenn wir traurig, frustriert, gelangweilt, verärgstigt, deprimiert sind und so weiter, nehmen wir ebenso die Emotion als das zur Kenntnis, was sie ist, "traurig, traurig", "frustriert, frustriert", und so weiter, und sehen klar, wie wir Stress und Leid für uns selbst erzeugen, indem wir diese negativen Emotionen ermutigen und verstärken. Sobald wir die negativen Resultate von Wut verstehen, werden wir uns in Zukunft intuitiv von ihr abwenden.

Wenn wir uns träge fühlen, sagen wir zu uns selbst "träge, träge" oder "müde, müde", und wir werden sehen, dass wir auf diese Weise zu unserer natürlichen Energie zurück finden können. Wenn wir abgelenkt, besorgt oder gestresst sind, können wir sagen "abgelenkt, abgelenkt", "besorgt, besorgt" oder "gestresst, gestresst" und werden uns konzentrierter und klarer wieder finden. Wenn wir im Zweifel sind oder nicht klar darüber, was wir tun sollten, sagen wir zu uns selbst "zweifeln, zweifeln", oder "verwirrt, verwirrt", und werden ebenso feststellen, dass wir uns im Ergebnis unserer selbst sicherer sind.

Das klare Gewahrsein dieser vier Grundlagen konstituiert die grundlegende Technik der Meditationspraxis, wie sie in den folgenden Kapiteln erklärt wird. Es ist daher wichtig, diesen theoretischen Rahmen zu verstehen, bevor wir mit der Praxis

der Meditation anfangen. Die Wichtigkeit und Notwendigkeit zu verstehen, klares Gewahrsein über die Objekte unserer Erfahrung zu schaffen, als Ersatz für unsere wertenden und voreingenommenen Gedanken, ist der erste Schritt auf dem Weg, Meditation zu erlernen.

Kapitel 2: Sitzmeditation

In diesem Kapitel werde ich erklären, wie die im ersten Kapitel erlernten Grundprinzipien in die Praxis umzusetzen sind: die formale Sitzmeditation. Sitzmeditation ist eine simple Meditationsübung, die mit überkreuzten Beinen, auf dem Boden oder aber zur Not auch auf einem Stuhl oder einer Bank sitzend ausgeführt werden kann. Für Menschen, die überhaupt nicht in der Lage sind, aufrecht zu sitzen, kann eine ähnliche Technik in liegender Position angewandt werden.

Der Zweck formaler Meditation ist, unsere Erfahrung auf die geringstmögliche Vielfalt an Objekten einzuschränken, um auf diese Weise einfache Beobachtung zu ermöglichen, ohne überbelastet oder abgelenkt zu werden.

Wenn wir still sitzen, ist der gesamte Körper ruhig, und die einzige Bewegung rührt daher, wie der Atem ein und aus geht.

Wenn der Atem in den Körper geht, sollte sich das in einem Heben der Bauchdecke bemerkbar machen. Wenn der Atem den Körper verlässt, sollte in entsprechender Weise die Bauchdecke sich senken. Falls die Bewegung nicht offensichtlich ist, kann man die Hand auf die Bauchdecke legen, bis sie klar bewusst wird.

Falls es schwer fällt, die Bewegung der Bauchdecke wahrzunehmen, sogar wenn Sie die Hand auflegen, können Sie versuchen, sich auf den Rücken zu legen, bis Sie sie wahrnehmen. Schwierigkeiten darin, die Bewegung des Hebens und Senkens der Bauchdecke auszumachen, während man sitzt, rühren in der Regel von mentaler Anspannung und

Stress; wenn man geduldig und hartnäckig in der Übung ist, werden Körper und Geist anfangen, sich zu entspannen, bis der Atem im Sitzen ebenso natürlich fließt wie im Liegen.

Das wichtigste, woran man sich erinnern muss, ist, dass wir versuchen, den Atem in seinem natürlichen Zustand zu beobachten, anstatt ihn zu zwingen oder in irgendeiner Weise zu kontrollieren. Am Anfang mag der Atem flach oder unangenehm sein, aber sobald der Geist beginnt, loszulassen, und aufhört, den Atem kontrollieren zu wollen, wird das Heben und Senken der Bauchdecke klarer werden und eine bequemere Beobachtung ermöglichen.

Es ist diese Bewegung des Hebens und Senkens, die wir als unser erstes Meditationsobjekt verwenden wollen. Sobald wir in der Lage sind, die Bewegung der Bauchdecke ohne Schwierigkeit zu beobachten, wird sie uns als Grundobjekt der Meditation dienen, zu dem wir jederzeit wieder zurückkehren können.

Die formale Methode für die Sitzmeditation ist wie folgt:

- 1) Sitzen Sie mit überkreuzten Beinen, falls möglich, mit einem Bein vor dem anderen, kein Bein über dem anderen liegend (siehe Abb. 41). Falls diese Position unbequem ist, können Sie in jeder Position sitzen, die stabil ist und zugleich geeignet, die Bewegung der Bauchdecke zu beobachten.
- 2) Sitzen Sie mit einer Hand über der anderen, Handflächen nach oben auf dem Schoß.
- 3) Sitzen Sie so, dass das Rückgrat gestreckt ist. Es ist nicht notwendig, dass der Rücken vollkommen gerade ist, falls

das unbequem ist; solange die Bewegungen der Bauchdecke klar auszumachen sind, ist jede Position in Ordnung.

- 4) Schließen Sie die Augen. Da der Fokus auf dem Gefühl in der Bauchgegend liegt, werden offene Augen nur die Aufmerksamkeit vom Objekt ablenken.
- 5) Konzentrieren Sie den Geist auf die Bauchdeckenbewegung; wenn die Bauchdecke sich hebt, lassen Sie den klaren Gedanken still im Geist aufkommen: "Heben". Wenn sich die Bauchdecke senkt, "Senken". Wiederholen Sie diese Praxis, bis Ihre Aufmerksamkeit zu einem anderen Objekt abgelenkt wird.

Noch einmal zur Wiederholung: Es ist wichtig, zu verstehen, dass der klare Gedanke "Heben" oder "Senken" im Geist auftauchen sollte, welcher wiederum auf die Bauchdecke gerichtet ist. Es ist, als ob man in den Bauch spricht. Diese Übung kann dann für fünf oder zehn Minuten praktiziert werden, oder länger, falls man fähig ist.

Der nächste Schritt ist, all unsere Grundlagen in die Praxis einzubringen: den Körper, die Gefühle, den Geist und die Dhammas.

In Bezug auf den Körper ist die Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke genug für den Anfänger. Manchmal mag man sich wünschen, auch die Position des Körpers als "Sitzen, Sitzen" oder "Liegen, Liegen" im Geiste zur Kenntnis zu nehmen, falls das als der klaren Beobachtung zuträglich empfunden wird.

In Bezug auf Gefühle: Wenn eine Empfindung im Körper aufsteigt, sollte man die Aufmerksamkeit darauf richten, die

Bauchdecke sein lassen und "Empfindung" fixieren. Wenn beispielsweise ein Gefühl von Schmerz auftritt, sollte man den Schmerz selbst als Meditationsobjekt hinnehmen.

Jede einzelne der vier Grundlagen der Achtsamkeit kann als Meditationsobjekt dienen, da sie alle Aspekte der Realität sind. Es ist nicht notwendig, die ganze Zeit über beim Heben und Senken der Bauchdecke zu verharren. Statt dessen sollte man, wenn Schmerz aufkommt, das neue Objekt beobachten: den Schmerz; um ihn klar so zu verstehen, wie er ist, anstatt ihn zu beurteilen oder sich damit zu identifizieren. Wie vorher schon erklärt, sollte der Meditierende sich auf den Schmerz konzentrieren und den klaren Gedanken "Schmerz... Schmerz... Schmerz..." entstehen lassen, bis die Empfindung "Schmerz" verschwindet. Anstatt über den Schmerz ungehalten zu werden, wird man ihn schließlich einfach so sehen, wie er ist, und ihn gehen lassen.

Wenn Wohlgefühl aufkommt, sollte man den klaren Gedanken "angenehm" aufkommen lassen. Wenn man sich still oder ruhig fühlt, sollte man das mit dem klaren Gedanken "still" oder "ruhig" oder "friedlich" zur Kenntnis nehmen, bis das Gefühl verschwindet. Hier ist das Ziel, Anhaftung an das Gefühl zu vermeiden, was zu einer Abhängigkeit davon führen würde. Wenn man an positiven Gefühlen anhaftet, wird man unvermeidlich unzufrieden sein, wenn sie verschwunden sind.

Sobald die Empfindung verschwindet, sollte man zum Heben und Senken der Bauchdecke zurückkehren und damit fortsetzen, sie als "Heben" und "Senken" zu beobachten.

In Bezug auf den Geist: Wenn Gedanken während der Meditation aufkommen, sollte man sie als "Denken" zur Kenntnis nehmen. Es ist ganz gleichgültig, ob man über die

Vergangenheit oder die Zukunft nachdenkt oder ob die Gedanken gut oder schlecht sind; anstatt den Geist fortschweifen zu lassen und die Realität aus den Augen zu verlieren, bringen Sie den Geist zurück zur Tatsache des Denkens, durch die einfache Kenntnissnahme: "Denken". Dann kehren Sie zurück zum Heben und Senken der Bauchdecke und setzen Sie die Übung wie gewohnt fort.

In Bezug auf Dhammas: Wenn im Geist Gefallen aufkommt, zufrieden oder erfreut über eine bestimmte Erfahrung, bringen Sie den klaren Gedanken "Mögen, Mögen" ins Bewusstsein. Wenn Abneigung aufkommt - Wut, Langeweile, Frustration und so weiter - erzeugen Sie den klaren Gedanken "Abneigung, Abneigung", "Ärger, Ärger", "gelangweilt, gelangweilt", oder "frustriert, frustriert". Wenn Trägheit oder Schläffheit aufkommt, erzeugen Sie den klaren Gedanken "träge, träge" oder "schlaff, schlaff". Wenn Ablenkung oder Sorge aufkommt, "abgelenkt, abgelenkt" oder "besorgt, besorgt". Wenn Zweifel oder Verwirrung aufkommen, "zweifeln, zweifeln" oder "verwirrt, verwirrt" und so weiter.

Sobald die genannten Hindernisse nachlassen, bringen Sie den Geist wieder zurück zu einem klaren Gewahrsein des gegenwärtigen Moments, indem Sie sich auf das Heben und Senken der Bauchdecke konzentrieren.

Formale Meditationspraxis hat viele Nutzen³. Der erste liegt darin, dass der Geist als Resultat glücklicher und zufriedener wird. Durch das Kultivieren der Gewohnheit klarer Geistesgegenwart der Realität wird der Geist glücklicher, leichter und freier von Stress und Leid, die von Beurteilung und

3 Die folgenden Nutzen sind dem Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33) entnommen.

Anhänglichkeit kommen. Die meisten Meditierenden werden nach einigen Tagen Praxis Zustände von Wonne und Glückseligkeit erfahren, wenn sie sorgfältig und systematisch darin sind. Es ist natürlich wichtig, zu erkennen, dass solche Erlebnisse einfach nur eine Frucht der Praxis sind und kein Ersatz für richtige Praxis selbst. Man muss sie im Geiste notieren wie alle anderen Erlebnisse auch, als "glücklich, glücklich", oder "friedlich, friedlich". Nichtsdestotrotz sind solche Gefühle ein Nutzen der Praxis, den man für sich selbst erfahren kann, schon nach einer kurzen Zeit der Übung.

Der zweite Nutzen ist, dass man anfangen wird, sich selbst und die Welt um sich herum zu verstehen, auf eine Art und Weise, wie sie nicht möglich ist ohne Meditationspraxis. Man wird klar erkennen, wie gewohnte Gedankenmuster zu Leid führen, und dass externe Reize nicht wirklich eine Ursache von Leid oder Glück sind, sondern statt dessen die innere Anhänglichkeit und Voreingenommenheit.

Man wird sehen, warum Leid existiert, obwohl man sich doch nur Glück und Zufriedenheit wünscht; wie die Objekte des Begehrens oder der Abneigung bloß kurzlebige Erfahrungen sind, die unaufhörlich aufkommen und vergehen, nicht wert, daran fest zu halten oder in irgendeiner Weise nach ihnen zu eifern.

Weiterhin wird man das Bewusstsein anderer in gleicher Weise verstehen. Ohne Meditation tendieren Leute dazu, andere sofort zu beurteilen aufgrund ihrer Verhaltensweisen und ihrer Sprache, geben sich Abneigung und Zuneigung hin, lassen Anziehung und Hass aufkommen. Durch die Praxis der Meditation wird man verstehen, wie andere ihr eigenes Leid und Glück erzeugen, und wird aufgrund dessen mehr dazu geneigt sein, zu vergeben und andere zu akzeptieren, wie sie

sind, ohne sie zu verurteilen.

Der dritte Nutzen der Praxis ist, dass man sich der Welt um sich herum mehr gewahr wird. Ohne Hilfe der Meditationspraxis könnte man den größten Teil seines täglichen Lebens wie automatisch durchleben, ohne sich seiner Taten, Worte und Gedanken sehr klar bewusst zu sein. Nachdem man meditatives Gewahrsein kultiviert hat, wird sich das auch in das alltägliche Erleben der Realität tagein, tagaus weiter tragen. Im Ergebnis wird man auf schwierige Situationen mit geistiger Klarheit reagieren können, indem man die Erlebnisse so akzeptiert, wie sie sind, anstatt Verlangen und Abneigung, Furcht, Angst, Verwirrung und so weiter zum Opfer zu fallen. Man wird fähig sein, Konflikt, Schwierigkeit, Krankheit, sogar Tod, viel leichter zu ertragen, als man ohne Praxis der Meditation dazu in der Lage wäre.

Der vierte Nutzen, und das wahre Ziel der Meditationspraxis ist, dass man fähig sein wird, sich vom Bösen im eigenen Geist zu befreien, das einem selbst und anderen Leid verursacht; Wut, Gier, Wahn, Angst, Sorge, Stress, Furcht, Arroganz, Dünkel und so weiter. Man wird alle geistigen Zustände, die Unzufriedenheit und Stress für einen selbst und für andere mit sich bringen, klar als das erkennen, was sie sind, und im Ergebnis in der Lage sein, sie abzulegen.

Dies ist eine Erklärung grundlegender, formaler Meditationspraxis und der Vorteile, die sie mit sich bringt. An dieser Stelle möchte ich den Leser dazu auffordern, dass er damit beginnt, zumindest einmal Meditation anhand dieser Methode zu üben, bevor er sich dem nächsten Kapitel widmet oder zu seinem Alltagsleben zurückkehrt. Üben Sie für fünf oder zehn Minuten, oder wie lang auch immer im Moment passend ist, zum ersten Mal an dieser Stelle, bevor Sie

vergessen, was Sie in diesem Kapitel gelesen haben. Anstatt wie eine Person zu sein, die eine Speisekarte liest, kosten Sie die Frucht der Meditationspraxis, wie jemand, der die Speisekarte tatsächlich dazu verwendet, eine Mahlzeit zu bestellen.

Danke für Ihr Interesse an Meditation, und ich hoffe aufrichtig, dass diese Lehre zu Frieden, Glück und Freiheit von Leid in Ihrem Leben führen wird.

Kapitel 3: Gehmeditation

In diesem Kapitel werde ich die Technik der Gehmeditation erklären. Wie bei der Sitzmeditation liegt auch bei der Gehmeditation das Hauptaugenmerk darauf, den Geist im gegenwärtigen Moment zu halten und Phänomenen gewahr zu sein, während sie aufkommen, um ein klares Gewahrsein der Realität zu schaffen.

Angesichts ihrer Ähnlichkeit mit Sitzmeditation mag man sich fragen, welchen Zweck Gehmeditation erfüllt. Wenn man nicht fähig ist, Gehmeditation zu praktizieren, wird man immer noch Gewinn aus der Sitzmeditation erfahren, aber Gehmeditation hat einige einzigartige Vorteile, die sie zu einer guten Ergänzung und einem sinnvollen Vorläufer für die Sitzmeditation machen. Ich werde die traditionell genannten fünf Vorteile⁴ hier aufzählen.

Als erstes ist anzumerken, dass Gehmeditation körperliche Fitness fördert. Wenn wir all unsere Zeit sitzend verbringen, wird unser Körper schwach und unfähig zur Anstrengung. Gehmeditation erhält grundlegende körperliche Kraft, notwendig auch für einen eifrigen Meditierenden, und kann als Ergänzung zur Leibesübung angesehen werden.

Zweitens kultiviert Gehmeditation Geduld und Ausdauer. Da Gehmeditation tatkräftig ist, erfordert es hierfür nicht so viel Geduld wie still zu sitzen; es ist eine nützliche Verbindungsstufe zwischen gewöhnlichen Tätigkeiten und

4 Diese fünf Nutzen stammen aus dem Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

Sitzmeditation.

Drittens hilft Gehmeditation, Krankheit im Körper zu überwinden. Während Sitzmeditation den Körper in einen Zustand der Homöostase bringt, stimuliert Gehmeditation den Blutfluss und biologische Aktivität, wobei Spannung und Stress durch langsames und methodisches Gehen abgebaut werden. Gehmeditation ist daher nützlich, sowohl um Krankheiten wie Herzerkrankungen oder Arthritis zu überwinden, als auch, um grundlegende Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Viertens hilft Gehmeditation der gesunden Verdauung. Der größte Nachteil der Sitzmeditation ist, dass sie tatsächlich die richtige Verdauung von Nahrung behindern kann. Gehmeditation andererseits stimuliert das Verdauungssystem und erlaubt einem so, die Meditationspraxis fortzusetzen, ohne die physische Gesundheit unnötig zu belasten.

Fünftes hilft Gehmeditation, ausgeglichene Konzentration zu kultivieren. Wenn man nur Sitzmeditation praktiziert, kann die Konzentration entweder zu stark oder zu schwach werden, was zu Abgelenktheit oder Stumpfheit führt. Weil Gehmeditation dynamisch ist, erlaubt sie sowohl Körper als auch Geist, sich natürlich einzupendeln. Falls vor der Sitzmeditation praktiziert, wird Gehmeditation einen ausgeglichenen Geisteszustand während des folgenden Sitzens fördern.

Der Ablauf der Gehmeditation ist wie folgt:

- 1) Die Füße sollten eng beieinander stehen, einander fast berührend, und sollten während der gesamten Meditation Seite an Seite bleiben, sich während der Schritte weder überkreuzen noch breitbeinig auseinander gehen.

- 2) Die Hände sollten einander fassen, die rechte Hand die linke, entweder vor oder hinter dem Körper, haltend (siehe Abb. 40).
- 3) Die Augen sollten während der Meditation offen bleiben und der Blick sollte den Pfad voraus, ungefähr zwei Meter vor dem Körper fixieren.
- 4) Man sollte entlang einer geraden Strecke gehen, mit einer Länge von ungefähr drei bis fünf Metern.
- 5) Man beginnt, indem man den rechten Fuß eine Fußlänge vorwärts bewegt, mit dem Fuß parallel zum Boden. Beim Auftreten sollte die Fußsohle über die gesamte Länge den Boden gleichzeitig, mit der Rückseite der Ferse auf Höhe der Zehen des linken Fußes, berühren.
- 6) Die Bewegung jedes Schrittes sollte fließend und natürlich sein, eine durchgehende Bewegung, von Anfang bis Ende, ohne Pausen oder abrupte Veränderung der Richtung.
- 7) Danach bewegt man den linken Fuß vorwärts, vorbei am rechten Fuß, und setzt ihn mit der Rückseite der Ferse in Höhe der Zehen des rechten Fußes auf, und so weiter, ...; eine Fußlänge bei jedem Schritt.
- 8) Während man den jeweiligen Fuß bewegt, sollte man gedanklich mit einem Mantra, welches das Wesen der Bewegung erfasst, Notiz nehmen, während die Bewegung stattfindet, genau wie bei der Sitzmeditation. Das Mantra ist in diesem Fall "Schritt mit links" bei Bewegung des linken Fußes und "Schritt mit rechts" bei Bewegung des

rechten Fußes.

- 9) Man sollte die gedankliche Notiz im exakten Moment der jeweiligen Bewegung machen, und weder vor noch nach der Bewegung.

Wenn die geistige Notiz "Schritt mit rechts" gemacht wird, bevor der Fuß sich bewegt, stellt man etwas fest, was noch nicht passiert ist. Wenn man den Fuß zu erst bewegt und dann erst "Schritt mit rechts" feststellt, bemerkt man etwas, was schon in der Vergangenheit liegt. So oder so kann dies nicht als Meditation angesehen werden, da in beiden Fällen kein Gewahrsein der Realität vorhanden ist.

Um die Bewegungen klar zu beobachten, während sie auftreten, sollte man "Schritt" am Anfang der Bewegung notieren, gerade während der Fuß sich vom Boden hebt, "mit" während der Fuß sich vorwärts bewegt, und "rechts" in dem Moment, wo der Fuß wieder den Boden berührt. Die selbe Methode sollte bei der Bewegung des linken Fußes angewandt werden, und die Achtsamkeit sollte so zwischen den Bewegungen beider Füße hin und her springen, vom einen Ende des Pfades bis zum anderen.

Wenn das Ende des Gehpfades erreicht wird, drehe man sich um und gehe in die andere Richtung. Die Methode, sich zu drehen, während man klares Gewahrsein aufrecht erhält, besteht darin, zunächst anzuhalten, indem man den hinteren Fuß, mit einhergehender Notiz: "Stoppen, Stoppen, Stoppen", während der Fuß sich bewegt, auf gleiche Höhe mit dem vorderen Fuß bringt. Sobald man still steht, sollte man sich in stehender Position "Stehen, Stehen, Stehen" gewahr werden, und dann anfangen, sich wie folgt umzudrehen:

- 1) Heben Sie den rechten Fuß vollständig vom Boden und drehen Sie ihn um 90°, um ihn dann wieder auf den Boden zu setzen. Notieren Sie dabei einmal "Drehen". Es ist wichtig, das Wort so in die Länge zu ziehen, dass es die gesamte Bewegung über andauert. Die Silbe "Dreh-" sollte also am Anfang der Bewegung in Gedanken ausgesprochen und mit "-en" am Ende abgeschlossen werden, sobald der Fuß auf dem Boden aufkommt.
- 2) Heben Sie den linken Fuß vom Boden und drehen Sie ihn um 90°, so dass er parallel zum rechten Fuß steht. Notieren Sie dabei gedanklich in der gleichen Weise "Drehen".
- 3) Wiederholen Sie die Bewegungen beider Füße ein weiteres Mal: "Drehen" (rechter Fuß), "Drehen" (linker Fuß), und dann notieren Sie "Stehen, Stehen, Stehen".
- 4) Setzen Sie mit der Gehmeditation in der entgegengesetzten Richtung fort, während Sie "Schritt mit links", "Schritt mit rechts", wie zuvor, gedanklich feststellen.

Wenn während der Gehmeditation Gedanken, Gefühle oder Emotionen aufkommen, kann man sich entschließen, sie zu ignorieren, und den Geist zurück zu den Füßen bringen, um Konzentration und Kontinuität aufrecht zu erhalten. Falls sie allerdings zu einer Ablenkung werden, sollte man die Bewegung stoppen, indem man den hinteren Fuß auf Höhe des vorderen Fußes zum Stehen bringt und "Stoppen, Stoppen, Stoppen", dann "Stehen, Stehen, Stehen" notiert, und dann der Ablenkung auf den Grund geht und feststellt: "Denken, Denken, Denken", "Schmerz, Schmerz, Schmerz", "wütend", "traurig", "gelangweilt", "Freude" und so weiter, je nach der

Natur der Ablenkung. Sobald das Objekt der Aufmerksamkeit verschwindet, setzen Sie die Gehmeditation wie zuvor fort: "Schritt mit rechts", "Schritt mit links", ...

Auf diese Weise schreitet man einfach auf und ab, zu erst in der einen Richtung, bis man das Ende des abgesteckten Pfades erreicht, dann dreht man sich um und geht wieder in die andere Richtung.

Für gewöhnlich sollte man versuchen, die Zeit, die man in Sitzmeditation verbringt, und die, die man in Gehmeditation verbringt, im Gleichgewicht zu halten, um Vorliebe für die eine oder andere Art entgegenzuwirken. Wenn man zum Beispiel zehn Minuten Gehmeditation praktiziert, sollte man darauf folgend zehn Minuten Sitzmeditation üben.

Dies schließt nun die Anleitung, wie man Gehmeditation praktiziert, ab. Noch einmal, der Leser sei dringend gebeten, sich nicht einfach mit dem Lesen dieses Buches zufrieden zu geben; bitte, probieren Sie die Meditationstechniken selbst aus, um den Gewinn daraus selbst zu erfahren. Danke für Ihr Interesse an Meditationspraxis und noch einmal: Ich wünsche Ihnen Frieden, Glück und Freiheit von Leid.

Kapitel 4: Grundlagen

In diesem Kapitel werde ich vier grundlegende Prinzipien erklären, die für die Meditationspraxis unerlässlich sind ⁵. Die Praxis der Meditation ist mehr als bloß auf und ab zu gehen und still zu sitzen. Der Nutzen, den man aus der Meditationspraxis zieht, hängt von der Qualität des eigenen Geistes in jedem Moment ab, nicht bloß der Quantität an Praxis, die man auf sich nimmt.

Das erste wichtige Prinzip ist, dass Meditation in der Gegenwart praktiziert werden muss. Während der Meditation sollte der Geist in dem Erleben ruhen, das im jeweiligen Moment stattfindet, niemals verloren in der Vergangenheit oder in die Zukunft vorauseilend. Man sollte Gedanken darüber vermeiden, wieviel Zeit man sitzend verbracht hat oder wieviel Zeit noch verbleibt. Der Geist sollte ständig die Objekte zur Kenntnis nehmen, während sie in Erscheinung treten und nicht auch nur für einen Moment in Vergangenheit oder Zukunft streunen.

Indem man den Bezug zum gegenwärtigen Augenblick verliert, verliert man den Bezug zur Realität. Jede Erfahrung dauert nur einen einzigen Moment. Deshalb ist es wichtig, Erfahrungen in dem Augenblick zu bemerken, wo sie stattfinden, und dabei ihr Erscheinen, Bestehen und Vergehen, unter Benutzung des Mantras, zur Vergegenwärtigung ihrer grundlegenden Natur, zur Kenntnis zu nehmen. Nur in dieser Weise können wir zu einem klaren Verständnis der Realität

5 Diese vier wichtigen Qualitäten der Meditation wurden von meinem Lehrer, Ajaan Tong Sirimangalo, weiter gegeben.

gelangen.

Das zweite wichtige Prinzip ist, dass Meditation kontinuierlich praktiziert werden muss. Meditationspraxis, wie jedes andere Training, muss zur Gewohnheit werden, wenn sie uns helfen soll, schlechte Gewohnheiten von Anhaftung und Voreingenommenheit zu überwinden. Wenn man Meditation mit Unterbrechungen übt und unachtsam zwischen den Sitzungen ist, wird jede Klarheit des Geistes, die durch die vorige Praxis zustande gekommen ist, von den folgenden abgelenkten und zerstreuten Geisteszuständen geschwächt werden. Dies führt dazu, dass die Übung nutzlos wird. Das gibt häufig Anlass zu Frustration und Desillusionierung für Neulinge im Meditieren, bis sie lernen, den ganzen Alltag hindurch und kontinuierlich von einer Meditationsübung zur nächsten achtsam zu bleiben. Sobald sie fähig sind, kontinuierlich achtsam zu sein, wird ihre Konzentration sich verbessern und sie werden den wahren Nutzen der Übung erfahren.

Man muss versuchen, kontinuierlich von einem Moment bis zum nächsten zu üben. Während der formalen Meditation sollte man, so gut es geht, den Geist die ganze Zeit hindurch in der Gegenwart halten, indem man das Mantra verwendet, um einen klaren Gedanken vom einen Moment zum nächsten zu erzeugen. Beim Gehen muss man darauf achten, die Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung vom einen Fuß zum anderen zu lenken. Während des Sitzens muss man aufmerksam das Heben und Senken beobachten, jede Bewegung notierend, eine nach der anderen, ohne Pause.

Darüber hinaus sollte man nach der Gehmeditation Gewahrsein und Achtsamkeit des gegenwärtigen Moments, bis man sitzt, aufrecht erhalten, wobei man "beugen", "berühren", "sitzen" und so weiter bemerkt, je nachdem, welche

Bewegungen man vollführt, um die Position zu wechseln. Sobald man sitzt, sollte man sofort mit der Kontemplation des Hebens und Senkens der Bauchdecke beginnen, und damit für die gesamte Dauer der Sitzmeditation fortfahren. Am Ende der Sitzmeditation sollte man versuchen, die meditative Erfahrung des gegenwärtigen Moments im Alltagsleben fortzusetzen und nach seiner besten Fähigkeit bis zur nächsten Meditationssitzung weiterhin die Erfahrungen zu notieren.

Meditationspraxis ist wie fallender Regen. Jeder Moment, in dem man sich der Realität klar bewusst ist, ist wie ein einzelner Regentropfen. Auch wenn er bedeutungslos erscheinen mag: wenn man achtsam ist von einem Moment bis zum nächsten, klar bewusst für jeden Moment, einen nach dem anderen, werden sich diese Momente des konzentrierten Gewahrseins sammeln und zu starker Konzentration und klarer Einsicht in die Realität führen. Genauso wie winzige Regentropfen sich sammeln, um einen See zu füllen oder ein ganzes Dorf zu überfluten.

Das dritte wichtige Prinzip der Praxis betrifft die Technik zur Erzeugung klaren Gewahrseins. Normales Gewahrsein der Erfahrung, wie es bei Nicht-Meditierenden und sogar bei Tieren vorhanden ist, ist unzulänglich und führt nicht zu klarer Einsicht in die Natur der Realität in einem Ausmaß, wie es notwendig ist, um schlechte Gewohnheiten und Tendenzen zu überwinden. Um diese Art von klarem Gewahrsein bis auf die Ebene von purer Realität zu erzeugen, müssen drei Geistesqualitäten, wie folgend beschrieben, vorhanden sein:⁶

1. Anstrengung: Um eine klare Kenntnisnahme der

6 Diese drei Qualitäten stammen aus dem Satipaṭṭhāna Sutta der Majjhima Nikāya (MN 10)

Erfahrung zu gewährleisten, kann man nicht einfach nur Worte wie "heben" und "senken" sagen und erwarten, dadurch zu einem Verständnis der Realität zu gelangen. Man muss aktiv den Geist zum Objekt aussenden und ihn beim Objekt halten, während es in Erscheinung tritt, während es fort dauert und während es verschwindet, welches Objekt auch immer es sein mag. Im Fall des Hebens und Senkens der Bauchdecke zum Beispiel muss man die Bauchdecke selbst beobachten, indem man den Geist zu jedem Moment des Hebens und Senkens aussendet. Anstatt das Mantra im Kopf oder mit dem Mund zu wiederholen muss man den Geist zum Objekt schicken und dort, am Ort der Erfahrung, die Bemerkung machen.

2. Wissen: Sobald man den Geist zum Objekt ausgesandt hat, muss man den Geist darauf richten, sich des Objektes gewahr zu werden. Anstatt einfach "Heben" und "Senken" zu sagen, während man den Geist blind auf das Objekt zwingt, muss man die Bewegung beobachten, während sie erfolgt, von Anfang bis Ende. Wenn das Objekt Schmerz ist, muss man sich anstrengen, den Schmerz unnachgiebig zu beobachten; wenn es ein Gedanke ist, muss man den Gedanken selbst beobachten, anstatt sich in dessen Inhalt zu verlieren, und so weiter.

3. Erkennen: Sobald man sich des Objektes gewahr ist, muss man eine objektive Feststellung der Erfahrung machen, ein klares und akkurates Verständnis des Objekts, wie es ist, herstellen, und dabei Voreingenommenheit und Täuschung vermeiden. Die Feststellung ersetzt abgelenkte Gedanken, welche zu fortgesetzten Ausgestaltungen über das Objekt führen, es als "gut", "schlecht", "ich", "mein" und so weiter zu sehen. Anstatt dem Geist zu erlauben, sich in Projektionen und Bewertungen über das Objekt zu ergehen, erinnert man sich einfach an die wahre Natur des Objekts, wie es ist, wie im

ersten Kapitel erklärt.

Die vierte wichtige fundamentale Qualität der Praxis ist die Balance der geistigen Kräfte. Traditionell versteht man, dass der Geist fünf wichtige Kräfte hat, welche hilfreich für die spirituelle Entwicklung sind. Diese sind:

1. Zuversicht (*saddhā*)
2. Bemühung (*virīya*)
3. Achtsamkeit (*satī*)
4. Konzentration (*samādhi*)
5. Weisheit (*pañña*)

Diese fünf Kräfte sind von generellem Nutzen für den Geist, aber wenn sie nicht richtig ausbalanciert sind, können sie tatsächlich zum Nachteil führen. Zum Beispiel mag eine Person starke Zuversicht aber wenig Weisheit haben, was zur Entwicklung von blindem Glauben führen kann: Dinge zu glauben, einfach aus eigener Überzeugung und nicht aufgrund irgendeiner empirischen Erkenntnis der Wahrheit. Als Resultat wird man sich nicht darum kümmern, die wahre Natur der Realität zu untersuchen, und statt dessen im Vertrauen in Vorstellungen leben, welche wahr sein mögen oder auch nicht.

Solche Menschen müssen ihren Glauben sorgfältig der Realität gegenüberstellen, und ihn mit der aus der Meditation gewonnenen Weisheit in Einklang bringen, anstatt die Realität ihren Glaubensvorstellungen entsprechend zu bevorzugen. Sollte auch die Vorstellung womöglich mit der Realität übereinstimmen, wird sie trotzdem schwach und schwankend sein, wenn sie nicht durch eigene Erkenntnis der Wahrheit getragen wird.

Auf der anderen Seite mag jemand starke Weisheit aber

wenig Vertrauen haben, und so am eigenen Pfad zweifeln, ohne ihm einen ernsten Versuch zu geben. Solch eine Person mag sich weigern, ihre Ungläubigkeit lang genug beiseite zu legen, um eine adäquate Untersuchung durchzuführen, sogar wenn eine Theorie von einer respektierten Autorität vorgetragen wird, und sich dafür entscheiden, zu zweifeln und zu argumentieren, anstatt selbst zu untersuchen.

Diese Art von Einstellung wird Fortschritt in der Meditationspraxis schwer machen, aufgrund des Mangels an Überzeugung des Meditierenden, wodurch er unfähig wird, den Geist richtig zu fokussieren. Solche eine Person muss versuchen, ihre Zweifel als ein Hindernis ehrlicher Untersuchung zu sehen und ihr bestes versuchen, der Meditation eine faire Chance zu geben, bevor sie ihr Urteil fällt.

Ebenso mag man stark bemüht aber schwach konzentriert sein, was dazu führt, dass der Geist oft abgelenkt wird, und einen unfähig macht, für längere Zeit etwas klar zu fokussieren. Manche Leute genießen es richtiggehend, über ihr Leben und ihre Probleme zu philosophieren, ohne den Stress und die Abgelenktheit zu bemerken, die von solcher Aktivität herrühren. Solche Leute sind unfähig, für längere Zeit in der Meditation still zu sitzen, weil ihr Geist zu chaotisch ist, gefangen in ihrer eigenen Gedankenwelt; wenn sie ehrlich mit sich selbst sind, sollten sie diesen unangenehmen Zustand als Resultat von gewohnheitsmäßiger gedanklicher Abgelenktheit erkennen, nicht von der Meditation selbst herrührend, and sich geduldig aus dieser Gewohnheit heraus trainieren, zugunsten simpler Betrachtung der Realität, wie sie ist. Obwohl manche gedankliche Aktivität in unserem Alltag unvermeidlich ist, sollten wir selektiv sein, welchen Gedanken wir Wichtigkeit zuschreiben, anstatt uns von jedem aufsteigenden Gedanken ablenken zu lassen.

Schließlich mag man starke Konzentration haben aber nur schwach bemüht sein, wodurch man während der Meditation faul oder träge wird. Dies wird den Meditierenden davon abhalten, klare Beobachtung der Realität zustande zu bringen, da der Geist dazu neigen wird, vor sich hin zu treiben und weg zu dösen. Leute, die sich während der Meditation weg dösen bemerken, sollten im Stehen oder Gehen meditieren, wenn sie müde sind, um ihren Körper und Geist in einen klareren Zustand zu bringen.

Die fünfte Geisteskraft, Achtsamkeit, ist ein anderes Wort für das Erkennen oder klare Gewahrsein der Erfahrung, wie sie ist. Sie ist Manifestation eines ausbalancierten Geistes und fungiert damit sowohl als Mittel, die anderen Kräfte auszubalancieren, als dass sie auch selbst aus dieser Balance resultiert. Je mehr Achtsamkeit man hat, desto besser wird die eigene Praxis werden. Daher muss man sowohl danach streben, die anderen vier Geisteskräfte auszubalancieren, als auch danach, die Realität zur Kenntnis zu nehmen, wie sie ist.

Achtsamkeit ist in der Tat das beste Mittel, um die anderen Kräfte auszubalancieren; wenn man Verlangen oder Abneigung aufgrund von übermäßiger Zuversicht hat, sollte man "wollen, wollen" oder "Abneigung, Abneigung" bemerken, und wird dadurch fähig sein, die eigene Anhaftung und Voreingenommenheit zu durchschauen. Wenn man Zweifel hat, sollte man feststellen: "zweifeln, zweifeln", wenn man träge ist: "träge, träge", und der Zustand wird sich von selbst korrigieren ohne ausdrückliche Bemühung, allein aufgrund der Natur der Achtsamkeit als balancierende Kraft.

Sobald man die Kräfte in Balance gebracht hat, wird der Geist fähig sein, jedes Phänomen einfach erscheinen und

verschwinden zu sehen, ohne irgendein Urteil über ein Objekt des Gewährseins zu fällen. Als Resultat wird der Geist von aller Anhaftung loslassen und alles Leid ohne Schwierigkeit überwinden. Ebenso wie ein starker Mann mit Leichtigkeit eine Eisenstange verbiegen könnte: Wenn der Geist stark ist, wird man fähig sein, den Geist zu biegen und zu formen und schließlich ihn vollkommen zu begradigen, ihn von allen krummen, schiefen, unheilsamen Zuständen zu befreien. Mit einem balancierten Geist wird man für sich selbst einen natürlichen Zustand von Frieden und Glück verwirklichen und dabei alle Arten von Stress und Leid überwinden.

Dies ist also eine grundlegende Erklärung der wichtigen fundamentalen Qualitäten der Meditationspraxis. Um sie zusammenzufassen:

- 1) Man muss in der Gegenwart üben.
- 2) Man muss kontinuierlich üben.
- 3) Man muss einen klaren Gedanken hervorbringen, mithilfe von Anstrengung, Wissen und Erkennen.
- 4) Man muss die geistigen Kräfte ausbalancieren.

Diese Lehre ist ein wichtiger Zusatz zur eigentlichen Technik der Meditation, da die Früchte der Meditation von Qualität nicht Quantität kommen. Ich hoffe von Herzen, dass Sie fähig sein werden, diese Lehren in Ihrer eigenen Praxis nutzbar zu machen, und dass Sie dadurch mehr Frieden, Glück und Freiheit von Leid finden werden. Danke noch einmal für Ihr Interesse daran, Meditation zu erlernen.

Kapitel 5: Achtsame Prostration

In diesem Kapitel werde ich eine dritte Technik der Meditation erklären, die als vorbereitende Übung vor der Geh- und Sitzmeditation Anwendung findet. Diese Technik wird achtsame Prostration genannt. Sie ist eine optionale Praxis und kann weggelassen werden, wenn man so wünscht.

Prostration ist eine Praxis, die den Anhängern vieler religiöser Traditionen rund um die Welt geläufig ist. In buddhistischen Ländern zum Beispiel ist Prostration eine übliche Geste, um seinen Eltern, Lehrern oder Figuren religiöser Verehrung Respekt zu erweisen. In anderen religiösen Traditionen kann Prostration als eine Form von Verehrung gegenüber einem Objekt der Anbetung Anwendung finden - einem Gott, einem Engel oder irgendeiner heiligen Figur zum Beispiel.

Hier ist die Prostration ein Mittel, der Meditationspraxis selbst Respekt zu erweisen; sie kann als eine Übung angesehen werden, bescheidene und ehrliche Wertschätzung für die Praxis aufzubauen, um sich daran zu erinnern, dass Meditation nicht bloß ein Hobby oder Zeitvertreib ist, sondern ein wichtiges Training, welches des Respekts würdig ist.

In wichtigerer Hinsicht allerdings ist achtsame Verbeugung eine nützliche vorbereitende Übung, da sie repetitive Bewegungen vieler Teile des Körpers involviert, wodurch man gezwungen ist, auf diese Aktivität Augenblick für Augenblick zu achten.

Die Technik der achtsamen Prostration wird wie folgt

ausgeführt (Bilder siehe: Anhang):

1. Beginnen Sie damit, auf den Knien zu sitzen, entweder auf den Zehen (A)⁷ oder auf der flachen Fußoberseite (B).
2. Platzieren Sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Schenkeln (1), mit dem Rücken gerade und den Augen geöffnet.

Beginnen Sie damit, die rechte Hand um 90 Grad auf dem rechten Schenkel zu drehen, bis sie senkrecht zum Boden steht, während der Geist auf die Bewegung der Hand gerichtet ist. Während die Hand sich zu drehen beginnt, bemerken Sie "drehen". Wenn die Hand halb durch die Drehbewegung gegangen ist, bemerken Sie wieder "drehen", und wenn die Bewegung abgeschlossen ist, bemerken Sie zum dritten Mal "drehen" (2). Das Wort wird dreimal wiederholt, um Gewahrsein der Bewegung zu schaffen, alle drei Stadien der Bewegung hindurch - Anfang, Mitte und Ende.

Als nächstes, heben Sie die rechte Hand zur Brust, bis kurz bevor der Daumen die Brust berührt, mit der Bemerkung "Heben, Heben, Heben" (3). Dann berühren Sie mit dem Daumen die Brust mit der Bemerkung "Berühren, Berühren, Berühren" (4), während der Daumen die Brust berührt. Wiederholen Sie diese Sequenz mit der linken Hand: "Drehen, Drehen, Drehen" (5), "Heben, Heben, Heben" (6), "Berühren, Berühren, Berühren" (7). Die linke Hand sollte nicht nur die Brust berühren, sondern auch die rechte Hand, Handfläche an Handfläche.

7 Zeichen in Klammern () verweisen auf die entsprechenden Illustrationen im Anhang.

Als nächstes bringen Sie beide Hände hoch zur Stirn, mit der Bemerkung "Heben, Heben, Heben" (8), dann "Berühren, Berühren, Berühren", während die Daumnägel die Stirn berühren (9). Dann führen Sie die Hände wieder herunter bis zur Brust, mit der Bemerkung "Senken, Senken, Senken" (10), "Berühren, Berühren, Berühren" (11).

Als nächstes kommt die eigentliche Prostration; zunächst beugen Sie den Rücken nach unten in einen 45-Grad-Winkel, mit der Bemerkung "Beugen, Beugen, Beugen" (12). Dann führen Sie die rechte Hand zum Boden vor den Knien, mit der Bemerkung "Senken, Senken, Senken" (13), "Berühren, Berühren, Berühren", wobei sie rechtwinklig zum Boden bleibt (14), diesmal mit der Außenseite des kleinen Fingers den Boden berührend. Schließlich, drehen Sie die Hand mit der Handfläche nach unten, um den Boden zu bedecken, mit der Bemerkung "Bedecken, Bedecken, Bedecken" (15). Dann wiederholen Sie diese Sequenz mit der linken Hand: "Senken, Senken, Senken" (16), "Berühren, Berühren, Berühren" (17), "Bedecken, Bedecken, Bedecken" (18). Die Hände sollten sich jetzt Seite an Seite an den Daumen berühren, mit etwa zehn Zentimetern Abstand zwischen den Zeigefingern.

Als nächstes, senken Sie den Kopf, bis er die Daumen berührt, mit der Bemerkung "Beugen, Beugen, Beugen" während Sie den Rücken beugen (19), dann "Berühren, Berühren, Berühren", während die Stirn die Daumen berührt (20). Dann beugen Sie den Rücken wieder nach oben, bis die Arme gerade sind, mit der Bemerkung "Heben, Heben, Heben" (21). Das ist die erste Prostration.

Sobald die Arme gerade sind, beginnen Sie von Anfang die gesamte Sequenz zum zweiten Mal, abgesehen davon, dass die Hände zu Beginn auf dem Boden liegen, mit der Bemerkung

"Drehen, Drehen, Drehen", während Sie die rechte Hand bewegen (22), dann "Heben, Heben, Heben" (23), "Berühren, Berühren, Berühren" (24). Dann die linke Hand, "Drehen, Drehen, Drehen" (25), "Heben, Heben, Heben" (26), "Berühren, Berühren, Berühren" (27). Während Sie diesmal die linke Hand heben, sollten Sie auch gleichzeitig den Rücken aus einem 45-Grad-Winkel in eine gerade aufgerichtete Position bringen. Es ist nicht notwendig, diese Bewegung separat zu bemerken; richten Sie einfach den Rücken auf, während die rechte Hand zur Brust kommt (siehe 26).

Dann heben Sie wieder beide Hände zur Stirn, mit der Notiz "Heben, Heben, Heben" (28), "Berühren, Berühren, Berühren" (29), und wieder herunter zur Brust, "Senken, Senken, Senken" (30), "Berühren, Berühren, Berühren" (31). Dann beugen Sie den Rücken noch einmal, "Beugen, Beugen, Beugen".⁸ Schließlich senken Sie die Hände noch einmal, eine nach der anderen "Senken, Senken, Senken", "Berühren, Berühren, Berühren", "Bedecken, Bedecken, Bedecken", "Senken, Senken, Senken", "Berühren, Berühren, Berühren", "Bedecken, Bedecken, Bedecken". Noch einmal, berühren Sie die Daumen mit der Stirn, "Beugen, Beugen, Beugen", "Berühren, Berühren, Berühren", und wieder hoch, "Heben, Heben, Heben". Dies ist die zweite Prostration, nach welcher eine dritte Prostration in exakt der gleichen Weise ausgeführt werden sollte, indem Sie die Sequenz ein weiteres Mal von (22) aus beginnend wiederholen.

Nach der dritten Prostration, kommen Sie vom Boden hoch mit der rechten Hand wie vorher, "Drehen, Drehen, Drehen", "Heben, Heben, Heben", "Berühren, Berühren,

8 Von hier an ist die Technik genauso wie in Illustrationen 12 bis 31 dargestellt, zum zweiten und dritten Mal ausgeführt.

Berühren", und mit der linken Hand "Drehen, Drehen, Drehen", "Heben, Heben, Heben", "Berühren, Berühren, Berühren". Dann bringen Sie die Hände noch einmal zur Stirn wie zuvor, "Heben, Heben, Heben", "Berühren, Berühren, Berühren", und zurück zur Brust, "Senken, Senken, Senken", "Berühren, Berühren, Berühren". Diesmal allerdings bringen Sie, anstatt sich zu beugen und eine vierte Prostration auszuführen, die Hände eine nach der anderen nach unten, bis sie auf den Schenkeln in ihrer Ausgangsposition ruhen; beginnend mit der rechten Hand bemerken Sie "Senken, Senken, Senken" (32), "Berühren, Berühren, Berühren" (33), "Bedecken, Bedecken, Bedecken" (34) und mit der linken Hand "Senken, Senken, Senken" (35), "Berühren, Berühren, Berühren" (36), "Bedecken, Bedecken, Bedecken" (37).

Sobald Sie die Prostrationen vollständig durchgeführt haben, sollten Sie mit Geh- und Sitzmeditation fortfahren, in dieser Reihenfolge. Es ist wichtig, dass Sie Achtsamkeit bewahren, während Sie die Position wechseln, und nicht hastig oder unachtsam aufstehen oder sich setzen. Bevor Sie anfangen, aufzustehen, sollten Sie "Sitzen, Sitzen" (38) bemerken, und dann "Stehen, Stehen", während Sie den Körper in eine stehende Haltung (39) bringen. Sobald Sie stehen, setzen Sie sofort die Gehmeditation fort, so dass klares Gewahrsein des gegenwärtigen Moments ungebrochen aufrecht erhalten bleibt. Auf diese Weise wird die achtsame Prostration als Unterstützung für die Gehmeditation dienen, ebenso wie die Gehmeditation als Unterstützung für die Sitzmeditation dient.

Während eines intensiven Meditationskurses werden Schüler angewiesen, alle drei Techniken in dieser Weise zu üben; nach einem Durchlauf werden sie angewiesen, sich für eine kurze Zeit auszuruhen, um dann von neuem zu beginnen,

so dass sie Runde für Runde für die Dauer einer Lehrereinheit auf diese Weise üben, gewöhnlich für eine 24-Stunden-Periode. Sobald diese Periode vorbei ist, trifft man sich mit dem Lehrer, um zu berichten und die nächste Lehre zu erhalten, einschließlich detaillierterer Techniken für die Geh- und Sitzmeditation.

Da dieses Buch darauf abzielt, die Grundlagen der Meditation zu vermitteln, werden fortgeschrittene Lehren hier nicht diskutiert. Sobald man die grundlegenden Techniken gemeistert hat, sollte man die Führung eines qualifizierten Lehrers suchen, falls man wünscht, die Praxis weiter zu verfolgen. Falls es einem nicht möglich ist, einen Meditationskurs zu besuchen, sollte man damit beginnen, diese Techniken einmal oder zweimal am Tag zu üben und einen Lehrer wöchentlich oder monatlich zu kontaktieren, um neue Lehren Schritt für Schritt zu erhalten, entsprechend eines Regimes im Einverständnis zwischen Lehrer und Schüler.

Dies beschließt die Erklärung der formalen Meditationspraxis; im nächsten und letzten Kapitel werde ich diskutieren, wie man einige der Konzepte, die man aus diesem Buch gelernt hat, im täglichen Leben anwenden kann. Ich danke Ihnen noch einmal für Ihr Interesse an der Meditation und wünsche Ihnen noch einmal Frieden, Glück und Freiheit von Leid.

Kapitel 6: Alltag

An dieser Stelle ist die Anleitung in der grundlegenden Technik formaler Meditationspraxis vollständig. Die Lehren in den vorangegangenen Kapiteln sind genug für einen Anfänger, sich auf den Weg zu machen, die Realität so zu verstehen, wie sie ist. In diesem Schlusskapitel werde ich einige Wege diskutieren, die Meditationspraxis ins tägliche Leben zu integrieren, so dass man auch dann, während man nicht formal meditiert, immer noch ein Grundniveau an Achtsamkeit und klarer Geistesgegenwart beibehält.

Zunächst ist es notwendig, Aktivitäten zu diskutieren, die für die geistige Klarheit schädlich sind; Aktivitäten, welche man vermeiden muss, damit Meditation anhaltende positive Resultate bringt.

Wie ich im ersten Kapitel erklärt habe, ist "Meditation" das geistige Äquivalent zu "Medizin". Wenn man Medizin nimmt, gibt es einige Substanzen, die man vermeiden muss; Substanzen, die die positiven Effekte der Medizin entweder zunichte machen werden oder, schlimmer noch, in Kombination mit der Medizin giftig wirken. Ebenso in Bezug auf die Meditation gibt es bestimmte Aktivitäten, die aufgrund ihrer Tendenz, den Geist zu vernebeln, das Potential haben, entweder die Effekte der Meditation zunichte zu machen oder, schlimmer noch, das Verständnis der Meditation zu pervertieren, wodurch man unheilsame Geisteszustände kultiviert anstatt heilsamer.

Meditation ist dazu beabsichtigt, Klarheit und Verständnis zu kultivieren, frei von Sucht, Abneigung und Verblendung, und

daher frei von Leid. Da einige körperliche und geistige Aktivitäten unzertrennlich mit negativen Geistesqualitäten verbunden sind, werden sie als "im Widerspruch" zur Meditationspraxis angesehen; sie haben einen Effekt entgegengesetzt zu dem erwünschten, kultivieren Verunreinigung anstatt Reinheit. Meditierende, die darauf bestehen, sich in solcherlei Verhaltensweisen zu ergehen, werden große Schwierigkeiten in ihrer Praxis haben und Gewohnheiten entwickeln, die zum Nachteil sind, sowohl für ihre Meditationspraxis als auch für ihr persönliches Wohlergehen. Um sicher zu gehen, dass der Geist vollkommen klar und fähig ist, die Realität zu verstehen, müssen bestimmte Verhaltensweisen so zu sagen aus der "Diät" gestrichen werden.

Zunächst sind da fünf Arten der Handlungen zu nennen, von welchen man völlig Abstand nehmen sollte, da sie anlagebedingt unheilsam sind⁹:

1) *Man muss sich davon enthalten, lebende Wesen zu töten.* Um das eigene Wohlergehen zu kultivieren, muss man sich dem Wohlergehen als Prinzip widmen, davon abstehen, irgendein Lebewesen zu töten, sogar Ameisen, Mücken und so weiter.

2) *Man muss sich vom Diebstahl enthalten.* Um inneren Frieden zu finden, müssen wir ihn anderen ebenso zugestehen; Stehlen ist eine Verweigerung dieses Grundanrechts auf Sicherheit. Wenn wir außerdem von Sucht frei werden wollen, müssen wir fähig sein, unser Verlangen in dem Maße unter Kontrolle zu halten, dass wir den Besitz

9 Diese fünf Verhaltensweisen korrespondieren mit den fünf buddhistischen moralischen Grundsätzen.

anderer respektieren.

3) *Man muss von Untreue und sexuellem Fehlverhalten abstecken.* Romantische Beziehungen, die emotional oder spirituell schädlich für andere sind, aufgrund existierender Bindungen der beteiligten, sind Ursache für Stress und Leid und begründet in geistigen Pervertierungen.

4) *Man muss sich vom Lügen enthalten.* Wenn man wünscht, Wahrheit zu finden, muss man Falschheit vermeiden; absichtlich andere von der Wahrheit weg zu führen, ist gefährlich, für einen selbst ebenso wie für die anderen, und inkompatibel mit den Zielen der Meditation.

5) *Man muss sich des Konsums von Drogen und Alkohol enthalten.* Jede Substanz, die den Geist vergiftet, ist offensichtlich kontraindikativ zur Meditationspraxis, da sie die Antithese zu einem natürlichen, klaren Daseinszustand darstellt.

Vollständige Abstinenz von diesen Aktivitäten ist notwendig, wenn man Erfolg in der Meditationspraxis wünscht, aufgrund ihrer inhärent unheilsamen Natur und der unabänderlich negativen Auswirkungen, die sie auf den Geist haben.

Weiterhin sind bestimmte Aktivitäten zu nennen, die *gemäßigt* werden sollten, damit sie nicht die Meditationspraxis beeinträchtigen. Dies sind Aktivitäten, die nicht notwendigerweise unheilsam an und für sich sind, aber nichtsdestotrotz geistige Klarheit behindern und den Nutzen der Meditationspraxis verringern, wenn sie im Exzess

unternommen werden.¹⁰

Eine dieser Aktivitäten ist das Essen; wenn man wünscht, in der Meditationspraxis wirklich voran zu kommen, muss man darauf achten, nicht zuviel und nicht zu wenig zu essen. Wenn man ständig über das Essen nachdenkt, kann das ein großes Hindernis für den Fortschritt in der Meditation sein; denn es vernebelt nicht nur den Geist - Nahrung im Übermaß führt zu Trägheit, sowohl körperlich als auch geistig. Man sollte essen, um am Leben zu bleiben, statt am Leben zu bleiben, nur um zu essen. Während intensiver Meditationskurse essen Meditierende eine Hauptmahlzeit am Tag und haben dadurch keine negativen physiologischen Konsequenzen zu befürchten, wohingegen die positiven Effekte solcher Mäßigung sich in geistiger Klarheit und Freiheit von Besessenheit von Gedanken an das Essen äußern.

Eine weitere Aktivität, die die Meditationspraxis beeinträchtigt, ist Unterhaltung - Filme ansehen, Musik hören und so weiter. Diese Beschäftigungen sind nicht an und für sich schädlich, können aber leicht in suchtartige Zustände führen, wenn man es übertreibt.

Sucht ist eine Form von Unnüchternheit, da sie chemische Prozesse im Gehirn involviert, welche klare Gedanken und geistige Klarheit verhindern. Da der Genuss, der von Unterhaltung herrührt, nur augenblicklich und somit unbefriedigend ist, während die Sucht und Obsession sich in

10 Das folgende entspricht den acht moralischen Regeln, die buddhistische Meditierende normalerweise an Feiertagen oder während intensiver Meditationskurse auf sich nehmen: die drei folgenden Regeln werden zusätzlich zu den fünf vorher genannten aufgenommen, und darüber hinaus vollständige sexuelle Abstinenz.

das weitere Leben fortsetzen, sollte ein ernsthaft Meditierender entschlossen sein, den besten Nutzen aus der kurzen Zeit in diesem Leben zu ziehen: durch Kultivierung von Zufriedenheit und Genügsamkeit, anstatt sie mit nutzlosen Aktivitäten zu verschwenden, die auf lange Sicht nicht zu Glück und Frieden führen. Wenn man wünscht, wahres Glück zu finden, muss man daher seine Beschäftigung mit Unterhaltung und Amüsement zügeln. Beim Pflegen von Kontakten im Internet und ähnlichen Aktivitäten sollte man ebenso Maß halten.

Die dritte Aktivität, bei der man Maß halten muss, ist das Schlafen. Schlaf ist eine Sucht, die oft übersehen wird; die meisten Menschen merken nicht, wie sehr sie am Schlaf als Mittel hängen, der Realität zu entfliehen. Andere wiederum werden schlaflos, besessen von Gedanken, dass sie nicht "genug" Schlaf bekommen, was zu höheren Stressleveln und weiterer Schwierigkeit beim Einschlafen führt.

Durch die Meditationspraxis wird man finden, dass man weniger Schlaf braucht als zuvor, da der Geist ruhiger wird. Schlaflosigkeit ist kein Problem für Meditierende, da sie auch liegend meditieren können und ihren Geist von Stress freihalten. Menschen, die Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, sollten sich darin trainieren, die Bauchdecke beim Heben und Senken zu beobachten, wobei sie die ganze Zeit über "heben", "senken" feststellen, wenn nötig die ganze Nacht lang. Sogar falls sie nicht in der Lage sind, dann einzuschlafen (was unwahrscheinlich ist, in Anbetracht des ruhigen Geisteszustands während der Meditation) werden sie sich ausgeruht fühlen, als hätten sie die ganze Nacht hindurch tief und fest geschlafen.

Schließlich ist es erwähnenswert, dass ein Meditierender,

um wirkliche Ergebnisse in der Meditation zu erzielen, mindestens irgendeinen Zeitraum festlegen sollte, in dem er vollkommen sexuell enthalten bleibt und nicht bloß unmoralische sexuelle Verhaltensweisen vermeidet, da jegliche sexuelle Aktivität ohne Ausnahme berauschend ist und ein Hindernis zum Erreichen von geistiger Klarheit und Frieden darstellt.

Sobald man Tätigkeiten abgelegt hat, die die geistige Klarheit beeinträchtigen, kann man anfangen, meditatives Gewahrsein ins alltägliche Leben zu bringen. Es gibt zwei Wege, im Alltagserleben zu meditieren, und sie sollten wie folgt praktiziert werden:

Die erste Methode ist, die Aufmerksamkeit auf dem Körper zu halten, da er der am klarsten ersichtliche Aspekt der Erlebens ist. Wie in der formalen Meditation ist der Körper stets verfügbar zur Beobachtung und dient damit als gelegenes Mittel, klares Gewahrsein der Realität im alltäglichen Leben zu kultivieren. Da der Körper sich generell in einer von vier Positionen befindet - gehen, stehen, sitzen oder liegen, kann man sich einfach seiner Position als Meditationsobjekt gewahr werden, um geistige Klarheit hervor zu bringen.

Während man geht, zum Beispiel, kann man mit jedem Schritt entweder "gehen, gehen, gehen, ..." notieren oder "links, rechts, links, rechts...". Wenn man steht, kann man auf die stehende Haltung achten und "stehen, stehen" bemerken; wenn man sitzt: "sitzen, sitzen", und wenn man liegt: "liegen, liegen". Auf diese Weise kann man jederzeit geistige Klarheit entwickeln, auch wenn man gerade nicht formale Meditation übt.

Desweiteren kann man dieselbe Technik auf jegliche kleine

Bewegung des Körpers anwenden - indem man zum Beispiel beim Beugen oder Strecken der Glieder entsprechend "beugen" oder "strecken" bemerkt. Während man die Glieder bewegt, "bewegen". Während man sich dreht, "drehen", und so weiter. Jede Aktivität kann auf diese Weise zur Meditationsübung werden; während man die Zähne putzt, "putzen"; wenn man Nahrung kaut oder schluckt, "kauen, kauen", "schlucken, schlucken" und so weiter.

Während man kocht, putzt, Gymnastik macht, duscht, die Kleider wechselt, sogar auf der Toilette, kann man auf die stattfindenden Bewegungen des Körpers achten und so klares Gewahrsein der Realität zu allen Zeiten schaffen. Dies ist die erste Methode, durch die man die Meditationspraxis direkt ins gewöhnliche Leben integrieren kann und sollte.

Die zweite Methode ist Bemerkung der Sinne - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Gewöhnliche Sinneserfahrung tendiert dazu, entweder Zuneigung oder Abneigung hervorzurufen; sie wird dadurch zur Ursache für Sucht oder Widerwillen und schließlich Leid, wenn sie nicht mit den eigenen Vorlieben im Einklang ist. Um den Geist klar und unbefangen zu halten, sollte man stets versuchen, klares Gewahrsein im Moment der Sinneserfahrung zu schaffen, anstatt dem Geist zu erlauben, die Erfahrung nach seinen gewohnheitsmäßigen Neigungen zu beurteilen. Wenn man sieht, sollte man es daher einfach als Sehen erkennen, indem man sich erinnert "sehen, sehen".

Wenn man ein Geräusch hört, sollte man ebenso "hören, hören" bemerken. Wenn man angenehme oder unangenehme Gerüche riecht, "riechen, riechen". Wenn man feste Nahrung oder Getränke schmeckt, sollte man, anstatt süchtig nach dem Geschmack zu werden oder davon abgestoßen zu sein, einfach

"schmecken, schmecken" bemerken. Wenn Gefühle im Körper aufkommen, heiß oder kalt, hart oder weich, und so weiter, sollte man entsprechend "fühlen, fühlen" oder "heiß", "kalt" und so weiter bemerken.

Indem man sich in dieser Weise übt, wird man fähig werden, das volle Spektrum der Erfahrung zu empfangen, ohne die Realität in Kategorien von "gut", "schlecht", "ich", "mein", "wir", "sie" und so weiter zu spalten. Im Ergebnis sind wahrer Frieden, Glück und Freiheit von Leid zu allen Zeiten möglich, in allen Situationen. Sobald man die wahre Natur der Realität versteht, wird der Geist aufhören, in Reaktion auf die Sinnesobjekte mehr aus ihnen zu machen, als sie wirklich sind, und wird frei werden von aller Sucht und Aversion, ebenso wie ein fliegender Vogel keinen Ast braucht, um sich festzuhalten.

Dies ist also eine grundlegende Anleitung, Meditation im Alltagsleben zu praktizieren, wobei man die Meditationsübung direkt ins Leben integriert, auch wenn man gerade nicht formal meditiert. Über diese zwei Methoden hinaus kann man auch jedes der Objekte aus dem ersten Kapitel anwenden - Schmerz, Gedanken oder Emotionen. Die Techniken, die in diesem Kapitel diskutiert wurden, sollten als zusätzliches Mittel gesehen werden, die Meditationspraxis zu einer kontinuierlichen Erfahrung zu machen, wobei man über sich selbst und die Realität zu allen Zeiten lernt.

Dies beschließt die grundlegende Instruktion darüber, wie man meditiert. Merken Sie sich, dass kein Buch, egal wie detailliert es sein mag, ernsthafte und eifrige Praxis der Lehre selbst ersetzen kann. Man mag alle weisen Bücher auswendig lernen, die je geschrieben wurden, und immer noch nicht besser dran sein als ein Kuhhirte, der die Herde anderer bewacht, sollte man nicht entsprechend üben.

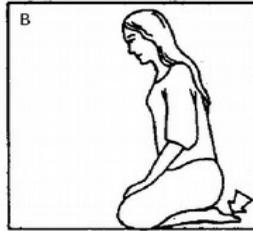
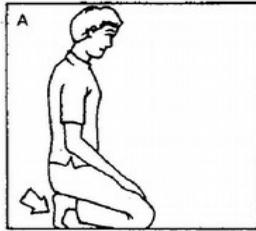
Wenn man andererseits die grundlegenden Lehren in einem Buch wie diesem als ausreichendes theoretisches Wissen akzeptiert und sie entsprechend ernsthaft in die Tat umsetzt, kann man sich gewiss sein, dieselben Resultate zu erzielen wie zahllose andere sie ebenso erreicht haben - Frieden, Glück und wahre Freiheit vom Leiden.

Danke ein letztes Mal, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diese kurze Einführung in die Meditation zu lesen, und noch einmal wünsche ich aufrichtig, dass diese Anleitung Frieden, Glück und Freiheit von Leid für Sie und alle Wesen bringt, die mit Ihnen in Kontakt kommen.

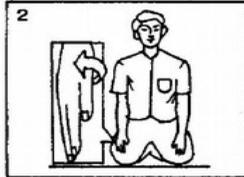
Sollten Sie auf diesen Seiten irgendetwas mangelhaft oder unklar finden, oder sollten Sie detailliertere oder spezifischere Anweisungen in der Meditationspraxis suchen, sind Sie willkommen, mich über mein Weblog zu kontaktieren:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Anhang: Illustration



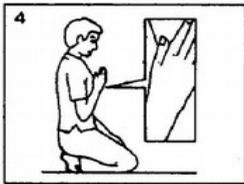
sitzen



drehen



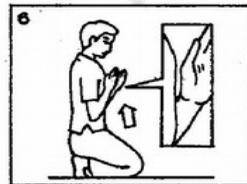
heben



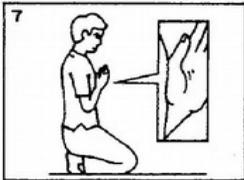
berühren



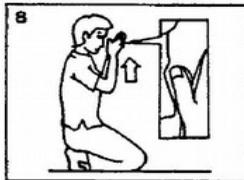
drehen



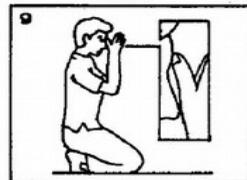
heben



berühren



heben



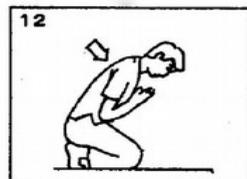
berühren



senken



berühren



beugen

13



senken

14



berühren

15



bedecken

16



senken

17



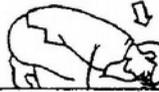
berühren

18



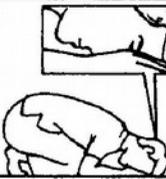
bedecken

19



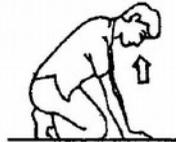
beugen

20



berühren

21



heben

22



drehen

23



heben

24



berühren

25



drehen

26



heben

27



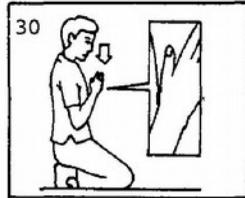
berühren



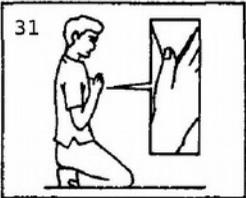
heben



berühren

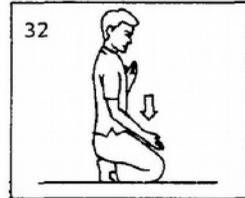


senken

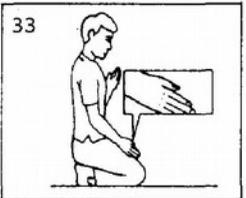


berühren

Wiederhole 12 bis 31 noch zwei mal, dann setze beginnend mit 32 fort.



senken



berühren



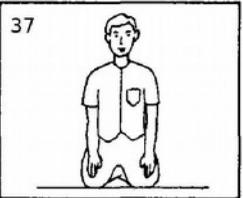
bedecken



senken



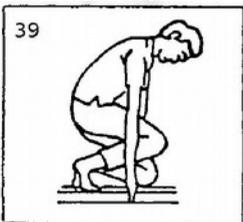
berühren



bedecken



sitzen



stehen

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org



1. Ausgabe, August 2013