

Einführung in die Einsichts-Meditation

Dhammapala Verlag

ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

© Dhammapala Verlag 1990

Am Waldrand

CH-3718 Kandersteg

Schweiz

ISBN 3 905 431 02 5

Diese kleine Anleitung enthält eine Übersicht von Vorschlägen für Ihre Meditationspraxis; sie ist in dieser Hinsicht weder vollständig noch abschließend. Meditierenden wird nachdrücklich empfohlen, bei einem/einer vertrauenswürdigen und erfahrenen spirituellen Freund/-in oder bei einem/einer Lehrer/-in weiteren Rat zu suchen.

Mögen alle Wesen in Frieden leben!

Mögen alle Wesen frei von Leiden sein!

Inhaltsverzeichnis

Einführung in die Einsichts-Meditation.....	1
Dhammapala Verlag.....	1
Einführung in die Einsichts-Meditation.....	2
Das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit.....	2
Sitzen.....	2
Gehen und Stehen.....	4
Liegen.....	5
Die Entfaltung des Herzens.....	5
Reflexion.....	6
Achtsamkeit ohne zu wählen.....	6
Einige Gedanken zur Übung.....	7
Einsichtsvoll leben.....	8
Empfehlungen zur.....	9
Bewussten Lebensführung.....	9
Regelmäßigkeit und Unterstützung durch eine Gruppe.....	9
Körperhaltung.....	10
Sitzhaltungen.....	11
Alternative Haltungen.....	11
Fußnoten.....	13

Einführung in die Einsichts-Meditation

Dieser Text soll als Einführung in die Einsichts-Meditation dienen, wie sie innerhalb der Tradition des Theravada-Buddhismus gelehrt wird. Sie brauchen mit der Lehre des Buddha nicht unbedingt vertraut zu sein, um sich diese Übung zunutze zu machen, doch kann Ihnen eine Kenntnis davon helfen, das durch Meditation entwickelte Selbstverständnis zu erweitern.

Einsichts-Meditation will kein Glaubenssystem erschaffen, sondern eine Anleitung geben, wie sich die Natur unseres Geistes direkt erforschen lässt. Dabei gelangen wir durch direkte Erfahrung zu den Dingen, wie sie sind und - ohne uns auf Ansichten und Theorien verlassen zu müssen - zu einem lebendigen Verständnis aus erster Hand. Gleichzeitig entwickeln wir auch eine tiefe Ruhe, die aus eigenem Wissen jenseits aller Zweifel entspringt.

Auf jenem Weg, den der Buddha zum Wohl der Menschen erläutert hat, spielt die Einsichts-Meditation eine Schlüsselrolle. Das Wesentliche allerdings besteht darin, diesen auch wirklich zu praktizieren! Die folgenden Seiten beschreiben deshalb eine Reihe von Meditationsübungen und praktischen Ratschlägen, wie diese anzuwenden sind. Es empfiehlt sich als das Wirkungsvollste, den Ausführungen Schritt für Schritt zu folgen und jede einzelne Anleitung sorgfältig einzuüben, bevor Sie zur nächsten übergehen.

Der Ausdruck "Einsichts-Meditation" (samatha-vipassana)[1] bezieht sich auf geistige Übungen, die Sammlung (samatha) mittels ununterbrochener Aufmerksamkeit und Einsicht (vipassana) durch Beobachten entwickeln.

Eine grundlegende Technik, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, ist das Bewusstsein auf den Körper zu richten. Traditionellerweise wird dies im Sitzen oder Gehen geübt; die Anleitungen beginnen deshalb mit einigen Ratschlägen hierzu.

Reflektives Betrachten setzt auf ganz natürliche Weise ein, wenn sie sich erst einmal mit den jeweiligen Umständen Ihrer Meditationsübung (z.B. Ort und Haltung) vertraut gemacht haben. Aus dieser Entspannung erwächst ein Interesse; Sie beginnen sich umzuschauen und mit dem meditierenden Geist vertrauter zu werden. Dieses Sich-Umschauen wird Kontemplation genannt; es ist ein persönliches und direktes Sehen, das durch irgendwelche Techniken bloß angedeutet werden kann. Einige Ideen und Anleitungen dazu folgen im zweiten Teil.

Das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit

Sitzen

Zeit und Ort

Sitzen ist eine geeignete Haltung, um den Geist auf den Körper zu richten. Sie sollten dafür einen Zeitpunkt und einen Ort wählen, an dem sie ruhig und ungestört üben können. Ein ruhiger, übersichtlicher Raum bietet dem Geist wenig Zerstreuung und ist deshalb ideal. Licht und Geräumigkeit haben einen erhellenden und klärenden Einfluss auf den Geist; Ein düsteres und

überladenes Zimmer bewirkt das Gegenteil.

Die richtige Zeit zu finden ist wichtig, weil sich die meisten von uns einen durch Pflichten und regelmäßige Verrichtungen strukturierten Tagesablauf haben. Es ist nicht sonderlich produktiv, dann meditieren zu wollen, wenn andere Erledigungen drängen, oder wenn Sie unter Zeitdruck stehen. Es ist aus diesen Gründen sinnvoller, eine bestimmte Zeit vorzusehen, z.B. frühmorgens oder abends nach der Arbeit, während der Sie sich der Übung mit voller Aufmerksamkeit widmen können. Beginnen Sie mit etwa 15 Minuten.

Üben Sie ehrlich und mit ganzem Herzen innerhalb der Beschränkungen von Zeit und verfügbarer Energie, doch vermeiden Sie, in Ihren Bemühungen mechanisch zu werden. Durch Ihre aufrichtige Bereitschaft zur Selbsterforschung und zur Aussöhnung mit allem, was Sie dabei in sich vorfinden, wird sich Ihre Meditation auf natürliche Weise entwickeln, sowohl was die Geschicklichkeit als auch die Dauer anbelangt.

Körperbewusstsein und Achtsamkeit

Das Entwickeln von Sammlung wird durch Stabilität und stetiges jedoch sanftes Bemühen unterstützt. Wenn wir uns nicht wirklich niederlassen können, finden wir keine Ruhe, und ohne ein gewisses Maß an Bemühen und Beharrlichkeit neigen wir zu Tagträumen. Sitzen ist eine der wirkungsvollsten Haltungen, um in uns die rechte Mischung aus Stille und Energie entstehen zu lassen.

Nehmen Sie eine Haltung ein, in der sich der Rücken einigermaßen mühelos aufrecht halten lässt. Nebst den verschiedenen Lotos-Haltungen können Sie auch einen einfachen, geraden Stuhl oder einen Meditationsschemel verwenden. Die verschiedenen Sitzhaltungen mögen zu Beginn unbequem scheinen, aber nach einiger Zeit vermitteln sie ein einzigartiges Gleichgewicht zwischen Entspannung und Festigkeit, welches den Geist erfrischt, ohne den Körper zu ermüden.

Am besten neigen Sie das Kinn leicht nach unten, jedoch ohne den Kopf vornüber hängen zu lassen, da dies zu Schläfrigkeit führt. Legen Sie die Hände in den Schoß, die Handflächen nach oben gekehrt, eine in der anderen ruhend, während sich die Daumenspitzen berühren. Nehmen Sie sich genügend Zeit, das richtige Gleichgewicht zu finden.

Sammeln Sie jetzt ihre Aufmerksamkeit und gehen Sie damit langsam durch den Körper. Achten Sie auf alle Empfindungen. Lösen Sie sanft alle Spannungen, besonders im Gesicht, im Nacken und in den Händen; erlauben Sie den Augenlidern, sich halb oder ganz zu schließen.

Finden Sie heraus, wie Sie sich fühlen. Sind Sie erwartungsvoll oder gespannt? Lassen Sie in diesem Falle Ihre Aufmerksamkeit sanfter werden. Auf diese Weise kann sich der Geist beruhigen und Sie werden sich hereinströmender Gedanken bewusst: Überlegungen, Tagträume, Erinnerungen - oder Zweifel, ob Sie auch alles richtig machen! Statt diesen Gedanken zu folgen oder mit ihnen zu kämpfen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr zum Körper; er ist ein nützlicher Anker für den wandernden Geist.

Versuchen Sie, Ihrer Geisteshaltung eine neugierige und forschende Note zu geben. Nehmen Sie sich Zeit. Bewegen Sie ihre Aufmerksamkeit systematisch vom Scheitelpunkt aus durch den ganzen Körper. Versuchen Sie, sich der verschiedenen Empfindungen bewusst zu werden, wie z.B. der Wärme, des Pulsierens, der Gefühllosigkeit, der Empfindlichkeit, der Feuchtigkeit der Handflächen und des Pulses im Handgelenk. Selbst Körperteile wie Unterarme oder Ohrläppchen, in denen keine bestimmten Empfindungen spürbar sind, können mit Aufmerksamkeit erfahren werden. Beobachten Sie, wie Sie sich selbst des *Fehlens* von Empfindungen bewusst sein können. Dieses ununterbrochene Erforschen und Untersuchen wird Achtsamkeit (*sati*) genannt und ist eines der wichtigsten Werkzeuge in der Einsichts-Meditation.

Die Achtsamkeit auf das Einatmen und Ausatmen (anapanasati)

Statt mit der Aufmerksamkeit auf diese Weise durch den Körper zu gehen, oder nach einer anfänglichen Periode dieser Übungsweise, lässt sich Achtsamkeit auch kultivieren, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit der Atmung zuwenden. Folgen Sie als erstes der Empfindung Ihres natürlichen Atems, wie er durch die Nase strömt und Brust- und Bauchraum füllt. Versuchen Sie nun, Ihre

Aufmerksamkeit an einem bestimmten Punkt zu halten, entweder in der Gegend des Zwerchfells oder bei den bereits subtileren Empfindungen in der Nasenöffnung. Die Bewegung des Atems ist beruhigend an sich; sie ist gleichmäßig und entspannend, wenn wir sie einfach geschehen lassen. Eine aufrechte Körperhaltung hilft dabei wesentlich. Vermutlich wird Ihr Geist wandern, führen Sie ihn sanft und geduldig immer wieder zum Atem zurück.

Es ist nicht nötig, Konzentration so intensiv zu entwickeln, bis Sie nebst Ihrem Atem nichts anderes mehr wahrnehmen. Es geht viel mehr darum, die Bewegungen des Geistes wahrzunehmen und dabei ein gewisses Maß an ruhiger Klarheit zu erreichen, als einen Zustand der Trance herbeizuführen. Durch den gesamten Prozess das Sammeln der Aufmerksamkeit, das Wahrnehmen des Atems, das Beobachten des wandernden Geistes und schließlich das Zurückführen der Aufmerksamkeit zum Atem - wird sich Achtsamkeit, Geduld und einsichtsvolles Verstehen entwickeln. Lassen Sie sich also nicht durch scheinbare "Misserfolge" abschrecken, sondern beginnen Sie einfach von neuem! Wenn Sie auf solche Weise fortfahren, wird der Geist schließlich zur Ruhe kommen.

Wenn Sie unruhig oder aufgereggt werden, versuchen Sie sich zu entspannen. Üben Sie sich darin, mit sich selbst in Frieden zu sein und den Stimmen Ihres Geistes zuzuhören, ohne diesen notwendigerweise Glauben zu schenken. Sollten Sie sich schläfrig fühlen, so wenden Sie der Haltung und den Empfindungen Ihres Körpers mehr Interesse und Aufmerksamkeit zu. Unter solchen Umständen die Achtsamkeit verfeinern zu wollen oder tiefere Ruhe anzustreben, wird die Schläfrigkeit nur verstärken.

Gehen und Stehen

Wie die meisten Meditationübungen wird auch die eben beschriebene Achtsamkeit auf den Atem im Sitzen praktiziert. Üblicherweise wird im Wechsel dazu die Meditationsform des Gehens geübt. Gehen kann einen belebenden Aspekt in die Praxis bringen, wenn die beruhigende Wirkung des Sitzens träge macht - und bietet daneben eine Reihe weiterer Empfindungen zur Beobachtung an.

Messen Sie im Freien eine ebene Strecke von 25 bis 30 Schritten ab, oder wählen Sie denselben Abstand zwischen zwei Bäumen als Ihren Meditationspfad. Richten Sie, während Sie am Anfang des Pfades stehen, den Geist auf die Empfindungen im Körper. Lassen Sie die Arme natürlich herabhängen, legen Sie die Hände sanft vor oder hinter dem Körper ineinander und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die Empfindung des Aufrechtstehens. Richten Sie die Augen in etwa drei Meter Entfernung auf einen Punkt am Boden; Sie vermeiden damit mögliche Ablenkungen. Gehen Sie jetzt behutsam und bestimmt, jedoch bei "normaler" Geschwindigkeit bis zum Ende des Pfades. Halten Sie an. Werden Sie sich während einiger Augenblicke Ihres stehenden Körpers gewahr. Schließlich drehen Sie sich um und gehen wieder zurück. Achten Sie während des Gehens auf den Fluss Ihrer körperlichen Empfindungen oder richten Sie die Aufmerksamkeit direkt auf Ihre Füße. Die Aufgabe des Geistes ist es, die Aufmerksamkeit immer wieder zurückkehren zu lassen: zu den Wahrnehmungen in den Füßen, wie diese den Boden berühren, zu den Abständen zwischen jedem Schritt und zu den Empfindungen des Anhaltens und Weitergehens.

Natürlich wird der Geist abschweifen. Deshalb ist es wichtig, Geduld zu entwickeln und sich vorzunehmen, immer wieder neu anzufangen. Stimmen Sie die Schritart auf Ihren jeweiligen Geisteszustand ab: Energisch, wenn Sie sich schläfrig fühlen oder der Geist in quälenden Gedankenfolgen gefangen ist, bestimmt aber sanft, wenn Sie ruhelos und ungeduldig sind. Halten Sie am Ende des Pfades an und atmen Sie ein und aus. Lassen Sie alles los: Rastlosigkeit, Sorge, Ruhe, Verzückung, Erinnerungen, oder Ansichten über sich selbst. Das innere Geschwätz mag für einen Augenblick aussetzen oder einfach verblassen. Fangen Sie neu an. Auf diese Weise erfrischen Sie Ihren Geist fortwährend und erlauben ihm, sich in seinem eigenen Rhythmus zu beruhigen.

Wenn nur wenig Raum zur Verfügung steht, passen Sie die Länge des Pfades den Umständen an. Sie können z.B. einen Raum umschreiten und nach jedem Rundgang eine Pause im Stehen einlegen. Diese Stehperiode kann bis auf einige Minuten ausgedehnt werden, wobei Sie wie beim Sitzen ihre Aufmerksamkeit durch den Körper gleiten lassen.

Das Gehen bringt Energie und Fluss in die Übung. Halten Sie Ihre Schritte gleichmäßig und lassen Sie die verschiedenen Geisteszustände kommen und gehen. Erwarten Sie nicht, dass der Geist ebenso still wird wie dies möglicherweise beim Sitzen geschieht, sondern achten Sie vielmehr auf den Strom der Erscheinungen.

Es ist erstaunlich, wie oft wir uns völlig in Gedanken verlieren können, ohne zu bemerken, dass wir uns bereits am Ende unseres Weges befinden; doch ist es völlig normal, dass sich ein ungeübter Geist in Gedanken und Stimmungen verirrt. Statt sich also in Ungeduld über diesen Umstand zu ergehen, lernen Sie, loszulassen und neu zu beginnen.

Auf diese Weise erfahren Sie ein Gefühl von Gelassenheit und Stille, in der sich der Geist zwanglos klärt und natürlich öffnet.

Liegen

Vor dem Einschlafen am Ende des Tages ist es gut, für einige Minuten auf der Seite liegend zu meditieren. Halten Sie den Körper gerade und winkeln Sie den einen Arm an, damit Sie den Kopf in die Hand legen können, welche diesen leicht unterstützt.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch den Körper gleiten und dabei alle Spannungen auflösen; oder achten Sie auf Ihren Atem und legen Sie bewusst alle Erinnerungen des vergangenen Tages und alle Erwartungen für morgen beiseite. Nach einigen Minuten wird es Ihnen leichtfallen, mit klarem Geist ruhig zu schlafen.

Die Entfaltung des Herzens

Wenn wir durch unsere Übung lernen, Freundlichkeit und Wohlwollen (*metta*) ins Dasein zu rufen, gewinnt Einsichtsmeditation eine weitere Dimension. Meditation lehrt uns auf natürliche Weise Geduld und Toleranz oder zeigt uns zumindest den Wert dieser Eigenschaften auf. Es ist aufgrund dieser Erkenntnis leicht vorstellbar, dass Sie sich wünschen, freundlicher und einfühlsamer mit sich selbst und andern zu werden. Meditation wird Ihnen ermöglichen, Freundlichkeit und Wohlwollen auf eine realistische Weise zu entwickeln.

Richten Sie ihre Aufmerksamkeit nun auf den Atem; sein Ein- und Ausströmen wird Ihnen helfen, Güte und Freundlichkeit auszusenden. Beginnen Sie mit sich selbst, bei Ihrem Körper. Visualisieren Sie den Atem als Licht oder warmen Strahl und gleiten Sie damit nach und nach durch den ganzen Körper. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in die Herzgegend und richten Sie bei jedem Einatmen ein Gefühl geduldiger Freundlichkeit auf sich selbst. Sie können dieses mit einem bewusst gedachten Wunsch begleiten, z.B. "möge es mir gut gehen" oder "Frieden". Lassen Sie beim Ausatmen die Stimmung dieses Wunsches aus dem Herzen sich zuerst auf Ihren Körper ausdehnen, dann auf den Geist und schließlich darüber hinaus: "Möge es andern wohl ergehen". Anstelle eines bewusst gedachten Wunsches können Sie auch mit der Vorstellung von Licht in Ihrem Innern beginnen, das Sie in gleicher Weise zuerst auf sich und schließlich auf andere ausdehnen.

Falls Sie negative Geisteszustände erleben, rufen Sie eine Empfindung von Toleranz und Vergebung in sich wach und atmen diese ein. Es kann hilfreich sein, sich den Atem in einer heilenden Farbe vorzustellen. Lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannung, Sorge oder Negativität los und geben Sie einer Empfindung von Erleichterung Raum, bis sich diese wie zuvor vom Körper auf den Geist und schließlich darüber hinaus ausdehnt.

Diese Übung kann je nach Ihrem Gutdünken einen Teil oder die volle Dauer Ihrer Meditation einnehmen. Meditieren mit einer freundlichen und wohlwollenden Gesinnung ist beruhigend und

damit besonders gut für den Beginn einer Sitzperiode, doch es wird zweifellos Augenblicke geben, in denen sich diese Übung für eine längere Dauer empfiehlt, um sich dem Herzen tiefer zu öffnen.

Vergewärtigen Sie sich zu Beginn genau, was Sie jetzt in diesem Augenblick erleben - egal wie konfus oder trivial Ihnen dies auch scheinen mag. Lassen Sie Ihren Geist verweilen, auch wenn es Langeweile, ein schmerzendes Knie oder die Frustration ist, sich nicht eben freundlich zu fühlen. Erlauben Sie all diesen Gefühlen dazusein, und üben sie sich darin, in Frieden damit zu sein. Achten Sie auf Tendenzen zu Trägheit, Zweifel oder Schuldgefühlen und legen Sie diese sachte beiseite.

Friedfertigkeit kann sich in eine begütigende und nährenden Freundlichkeit sich selbst gegenüber verwandeln, wenn Sie erst einmal offen und ganz die Gegenwart all dessen akzeptieren lernen, was Sie innerlich mit Abneigung erfüllt. Bleiben Sie wachsam und öffnen Sie Ihr Herz allem, was immer sich auch in Ihnen zutragen mag. Dies heißt nun nicht, negative Geisteszustände gutzuheißen, sondern vielmehr, Ihnen lediglich jenen Raum zu schaffen, um kommen und ebenso wieder gehen zu können.

Auf ähnliche Weise können Sie Freundlichkeit für die Welt außerhalb Ihrer selbst entwickeln; dies lässt sich auf einfachste Weise verwirklichen, indem Sie Wohlwollen und Güte in verschiedenen Schritten aussenden. Sie beginnen dabei mit sich selbst und verbinden mit der Atembewegung ein Gefühl liebevoller Selbstannahme und den Wunsch "Möge es mir gut gehen". Rufen Sie sich daraufhin Menschen ins Bewusstsein, die Sie lieben und respektieren und umgeben Sie diese mit Herzlichkeit und wünschen Sie Ihnen Gutes. Gehen Sie dann über zu Bekannten, denen Sie sich freundschaftlich verbunden fühlen und danach zu Menschen, welche ihnen gleichgültig sind: "Möge es diesen Menschen gut gehen". Schließlich rufen Sie sich Menschen ins Bewusstsein, vor denen Sie Angst haben, oder die Ihnen unangenehm sind; fahren Sie fort, weiterhin gute Wünsche und Wohlwollen auszustrahlen.

Diese Meditation kann sich in einer Bewegung des Mitgefühls ausweiten und schließlich die ganze Welt und all ihre Menschen in den verschiedensten Lebensumständen miteinschließen. Vergessen Sie bitte nicht, dass Sie nicht alle Menschen *lieben* müssen, um ihnen Gutes zu wünschen!

Freundlichkeit und Mitgefühl entspringen derselben Quelle des Wohlwollens; beide erweitern den Geist und eröffnen uns eine Perspektive jenseits unseres unmittelbar persönlichen Horizontes. Mitgefühl entsteht von selbst, sobald wir nicht länger versuchen, den Lauf der Dinge stets nach unserem Willen zu manipulieren, wenn wir feinfühler werden und uns selbst und andere leichter annehmen lernen, wie sie sind. Mitgefühl ist die natürliche Empfindsamkeit unseres Herzens.

Reflexion

Achtsamkeit ohne zu wählen

Meditation kann auch ohne Objekt, in einem Zustand reiner Betrachtung oder "wahlloser Achtsamkeit", erfolgen. Nachdem Sie den Geist mittels einer der beschriebenen Methoden beruhigt haben, legen Sie den Gegenstand Ihrer Meditation bewusst zur Seite. Beobachten Sie jetzt in Ihrem Inneren den Strom von Bildern und Empfindungen, ohne dass Sie sich dabei mit Lob oder Kritik einmischen. Achten Sie auf Ihren Widerwillen oder Ihre Faszination; betrachten Sie das Aufkommen von Unsicherheit, Glücksgefühlen, von Ruhelosigkeit oder Stille. Sie können jederzeit zu einem bestimmten Meditationsobjekt zurückkehren (z.B. dem Atem), sollte sich Ihre Klarheit verlieren, oder Sie sich von aufsteigenden Sinneseindrücken überwältigt fühlen. Sobald sich danach wieder eine gewisse Stabilität einstellt, können Sie das Objekt wiederum fallen lassen.

Diese Übung "reiner Aufmerksamkeit" eignet sich ausgezeichnet, um den geistigen Prozess zu betrachten. Nebst dem Beobachten der besonderen "Ingredienzien" des Geistes, können Sie die Aufmerksamkeit auf das Wesen des "Gefäßes" selbst richten. Was Geistesinhalte anbetrifft, so weist

die buddhistische Lehre auf drei einfache und grundlegende Erscheinungsmerkmale hin. Das erste ist die Vergänglichkeit oder Wechselhaftigkeit *anicca*, jenes ununterbrochene Entstehen und Vergehen, dem alle Dinge unterworfen sind; es ist die immerwährende Ruhelosigkeit aller Inhalte des Geistes. Unsere innere Gedanken- und Bilderwelt mag angenehm oder unangenehm sein, doch sie kommt niemals zur Ruhe.

Weiter nehmen wir *dukkha* wahr, ein Gefühl anhaltender, häufig kaum merklicher Unzufriedenheit. Unangenehme Empfindungen rufen dieses Gefühl leicht in uns wach. Selbst schöne Erfahrungen bringen uns mit ihrem Ende jenen leichten Riss im Herzen. So sind selbst die besten Augenblicke unserer Erfahrung irgendwie vorläufig und lassen uns mit einem unbestimmten Gefühl fehlender Befriedigung zurück.

Wenn Sie mit dem unablässigen Entstehen und Vergehen von Stimmungen und inneren Ereignissen vertrauter geworden sind, erkennen Sie, dass diesen keine Beständigkeit innewohnt und sie damit auch nicht wirklich Ihnen gehören. Und wenn all das innere Stimmengewirr schließlich einmal zum Schweigen kommt, was die strahlende Raumesfülle des Geistes offenbar werden lässt, werden Sie darin keine wirklich persönlichen Merkmale mehr finden! - Wie schwierig das auch im Augenblick zu erfassen sein mag: es gibt in Wirklichkeit kein "ich" oder "mein": dies ist das Erscheinungsmerkmal der Unpersönlichkeit, des "Nicht-Selbst" *anatta*.

Erforschen Sie diese Zusammenhänge gründlich und beachten Sie, wie diese Merkmale in allen Erscheinungen, körperlichen und geistigen, gegenwärtig sind. Egal ob Ihre Erfahrungen erfreulich sind oder kaum mehr auszuhalten, diese Betrachtungen werden Ihnen zu einer ruhigen und ausgeglichenen Lebenshaltung verhelfen.

Einige Gedanken zur Übung

All diese verschiedenen Meditationsübungen dienen zur Bewusstwerdung der Dinge, wie sie wirklich sind. Während Sie sich einer bestimmten Erfahrung mit aller Aufmerksamkeit zuwenden, werden Sie den Zustand des Geistes selbst klarer erkennen - z.B. ob Sie träge oder übereifrig in Ihrer Meditationspraxis sind. Mit ein wenig Ehrlichkeit wird es offensichtlich, dass die Qualität der Meditationsübung nicht von der jeweils angewandten Methode abhängt, sondern vom Maß Ihres Engagements. Beobachtungen dieser Art werden Ihnen tiefere Einsicht in Ihre Persönlichkeit und Ihre Gewohnheiten vermitteln.

Es mag sich als nützlich erweisen, beim Üben folgende Punkte im Auge zu behalten: Beginnen Sie jedes Mal von neuem? Besser noch: Ist jeder Atemzug oder jeder Schritt ein neuer Anfang? Wenn Sie während des Übens nicht offen bleiben, werden Sie sich möglicherweise beim Versuch ertappen, alte Einsichten wiederholen zu wollen, oder Sie werden sich unwillig finden, aus Fehlern wirklich zu lernen. Stehen Ihre Kräfte im richtigen Verhältnis? Geben Sie sich mit ganzem Herzen der Übung hin, ohne sich dabei zu verkrampfen? Sind Sie wirklich in Berührung mit den Geschehnissen in Ihrem Geist, oder wenden Sie einfach stumpf und mechanisch eine Technik an? Was Konzentration angeht, so lohnt es sich zu überprüfen, ob Sie im Augenblick unwichtige Angelegenheiten auch tatsächlich loslassen, oder ob Sie abschweifen und Gedanken und Stimmungen nachhängen. Versuchen Sie, bestimmte Gefühle zu unterdrücken? Können Sie sich diese eingestehen und damit einsichtig umgehen lernen?

In rechter Konzentration vereinigen sich Herz und Geist; wenn Sie ihre Betrachtungen unter diesem Gesichtspunkt beginnen, wird Ihnen dies zu einer richtigen Einstellung verhelfen. Natürlich wird Sie diese betrachtende Reflexion mehr lehren als nur zu meditieren; Sie werden dadurch die Klarheit für ein wirkliches Selbstverständnis gewinnen. Vergessen Sie nicht, dass sich ein Meditationsobjekt wie der Atem solange als sinnvoll empfiehlt, bis sich ein bestimmtes Maß an Vertrautheit und Geschick in Ihrer Meditationspraxis einstellt; Benützen Sie einen solchen Gegenstand als Sammelpunkt Ihrer

Aufmerksamkeit - und als Gegenmittel für den scheinbar unüberwindlichen Hang des Geistes, sich zu zerstreuen. Auch nachdem Sie mit Meditation bereits einige Erfahrung haben, lohnt es sich immer wieder, zur Achtsamkeit auf den Atem und die Körperempfindungen zurückzukehren. Immer wieder neu anfangen zu lernen, verschafft uns eine Gelassenheit und innere Festigkeit. Durch eine ausgewogene Praxis erkennen Sie mehr und mehr vom Wesen Ihres Körpers und Ihres Geistes, und ein solches Verständnis lehrt Sie, in größerer Harmonie und Freiheit zu leben. Dies ist der Zweck und das Ziel von Einsichts-Meditation.

Einsichtsvoll leben

Durch die Übung von Einsichtsmeditation gewinnen Sie größere Klarheit über Ihre Einstellungen und lernen erkennen, welche Ihnen von Nutzen sind und mit welchen Sie sich Schwierigkeiten schaffen. Eine offene Geisteshaltung kann auch unangenehme Ereignisse in einsichtsvolle Erfahrungen verwandeln, so z.B. ein Verständnis bringen, wie der Geist auf Krankheit oder Schmerz reagiert. Diese Haltung mildert während schwieriger Erfahrungen oftmals bereits die allgemeine Anspannung und Belastung und hilft Ihnen, innere Widerstände gegen den Schmerz abzubauen, wobei sich dieser zu einem großen Teil verringern kann. Andererseits wird eine Neigung zur Ungeduld sich entsprechend äußern: Reizbarkeit, wenn andere Ihre Meditation stören; Enttäuschung, wenn Ihre Übung nicht schnell genug Fortschritte zu bringen scheint, oder Sie verfallen über unbedeutende Angelegenheiten in schlechte Laune.

Meditation lehrt uns, dass Geistesruhe - oder ihre Abwesenheit - grundsätzlich davon abhängt, ob wir bereit sind, über die Ereignisse unseres Lebens zu reflektieren, und verstehen, diese mit Unvoreingenommenheit zu betrachten.

Wenn Sie sich Ihre Absichten und Einstellungen in der Stille der Meditation genauer ansehen, können Sie den Zusammenhang von Verlangen und Unzufriedenheit untersuchen. Betrachten Sie die Gründe Ihrer Unzufriedenheit: Wollen, was Sie nicht haben; Ablehnen, was Sie nicht mögen; und die Unfähigkeit letztlich irgendetwas festhalten zu können. Dies wird besonders bedrückend, wenn Sie selbst der Gegenstand Ihres Verlangens und Ihrer Unzufriedenheit sind. Es fällt niemandem leicht, sich mit persönlichen Schwächen auszusöhnen - und besonders nicht in einer Gesellschaft, der es so nachdrücklich um "unbeschwertes Leben", "rasches Vorwärtskommen" und "das Beste kriegen" geht. Mit Erwartungen dieser Art machen Sie es sich nicht eben leicht, sich selbst so anzunehmen, wie Sie nun einmal sind.

In der Übung von Einsichtsmeditation werden Sie einen inneren Raum entdecken, der Ihnen von all dem, was Sie zu sein *scheinen* und zu haben *meinen*, einen kleinen Schritt Abstand ermöglicht. Wenn sie Ihre Wahrnehmungen betrachten, wird es zunehmend klarer, dass es kein Ding gibt, das "Ich" oder "Mein" ist; was sich ereignet, sind lediglich Erfahrungen, die in unserem Geist kommen und gehen. Wenn Sie z.B. auf eine irritierende Gewohnheit stoßen, bleiben Sie unbeeindruckt beim reinen Beobachten - anstelle sich davon deprimieren zu lassen. Dadurch bestärken Sie diese Gewohnheit nicht länger und sie wird abklingen. Sie mag wiederkehren, doch diesmal schwächer, und Sie wissen jetzt, wie damit umzugehen ist. Während Sie sich in sanfter Achtsamkeit üben, beruhigen sich Gedanken und Bilder Ihres Geistes oder verklingen sogar ganz; was zurückbleibt, ist ein klares und erfrischtes Bewusstsein. Dies ist der Pfad wachsender Einsicht.

Wenn wir fähig sind mitten im wechselhaften Fluss unseres täglichen Lebens in die ruhende Mitte bewusster Gegenwart zurückzufinden, ist dies ein Zeichen reifer Meditationspraxis, denn Einsicht vertieft sich unendlich, wenn sie alle Aspekte unseres Lebens erfasst. Versuchen Sie, die Perspektive Ihrer Einsichtsübung in alle Ihre Tätigkeiten einzubringen, egal ob bei der Hausarbeit, beim Autofahren oder beim Teetrinken. Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit und halten Sie diese unverwandt bei ihrer Tätigkeit aufrecht; fragen Sie dabei inmitten aller Aktivität behutsam nach dem

jeweiligen Zustand und der Stimmung Ihres Geistes. Durch diese Übung können sie Achtsamkeit anhand körperlicher Wahrnehmungen, geistiger Zustände, oder des Seh-, Hör-, und Riechbewusstseins vertiefen und damit die alltäglichsten Verrichtungen in fortlaufender Betrachtung in eine Grundlage der Einsicht verwandeln.

Wenn der Geist mehr und mehr aus dieser bewussten Gegenwart lebt, wird er freier und lernt, den Bedürfnissen des Augenblicks auf sinnvolle Weise zu entsprechen; dadurch erfahren wir größere Harmonie in unserm Leben. Und dies ist auch der soziale Aspekt aller Meditation: indem sie Achtsamkeit in unser Leben bringt, bringt sie auch Frieden in die Welt. Denn wenn Sie friedlich mit der Unzahl verschiedener Erfahrungen in Ihrem Bewusstsein zu leben verstehen, werden Sie auch fähig, offener mit der Welt und sich selbst zu leben.

Empfehlungen zur

Bewussten Lebensführung

Mit zunehmender Einsicht erkennen wir die Folgen unserer Handlungen: zum einen den Frieden, welcher durch rechte Absicht, Aufrichtigkeit und geistige Klarheit kommt; zum andern die Schwierigkeiten, in welche uns Verwirrung und Achtlosigkeit bringen. Es ist auch jene größere Empfindsamkeit, die uns für den im eigenen und im Leben anderer verursachten Schmerz hellhöriger werden lässt. Diese wachsende Hellhörigkeit hält uns zu einer sinnvolleren Lebensweise an. Um wirklichen inneren Frieden zu erfahren, ist es unerlässlich, formale Meditation mit einem Engagement zu lebendiger Anteilnahme und Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber zu verbinden.

Der Weg der Einsicht hat nichts wirklich Geheimnisvolles an sich. In Buddhas eigenen Worten: "Tu Gutes, unterlasse Schlechtes und läutere deinen Geist". Menschen, die sich einer spirituellen Übung widmen, legten seit jeher großes Gewicht auf rechtes Verhalten. Viele Meditierende bemühen sich ernsthaft, ihr Leben nach realistischen, ethischen Grundsätzen auszurichten, wie z.B. keine lebenden Wesen zu schädigen, sich achtloser sexueller Handlungen zu enthalten, keine Rauschmittel (Alkohol, Drogen) zu sich zu nehmen, und auf Klatsch und andere unrühmliche Sprechgewohnheiten zu verzichten; Damit fördern sie ihre eigene Klarheit und ermutigen möglicherweise auch andere in dieser Richtung.

Regelmäßigkeit und Unterstützung durch eine Gruppe

In einem kleinen Kreis von Freunden und Freundinnen regelmäßig zu meditieren, kann beträchtlich dazu beitragen, die Kontinuität der Übung zu stärken und Weisheit zu vertiefen. Einzelne Meditierende verlieren leicht einmal Motivation und Geduld. Es gibt nahezu immer etwas, das wichtiger scheint (oder zumindest interessanter), als den Atem zu beobachten. Gemeinsam mit einer Gruppe regelmäßig und für eine zuvor festgesetzte Dauer in Meditation zu sitzen, hält alle Übenden bei der Praxis, unabhängig von individuellen Stimmungsschwankungen. Genauerer Untersuchen solcher Stimmungswechsel bringt häufig wertvolle Einsichten, doch auf uns alleine angewiesen, kann es uns schwer fallen, in solchen Augenblicken die Übung fortzuführen. Abgesehen vom unmittelbar persönlichen Nutzen, den Sie durch Ihre Bemühungen erfahren, denken Sie daran, wie Sie dadurch auch anderen in deren Praxis helfen.

Körperhaltung

Ideal ist eine aufrechte und wachsame Haltung. Einsinken und Vorn- überhängen erhöht nur den Druck in den Beinen und das Unbehagen im Rücken. Es ist entscheidend, Ihren Körper mit Weisheit aufrecht zu halten und nicht mit gefühlloser Willenskraft! Ihre Haltung wird sich nach einiger Zeit verbessern, doch Sie müssen mit dem Körper arbeiten lernen und nicht gewaltsam gegen ihn.

Überprüfen Sie Ihre Haltung:

- Ist das Becken nach hinten gekippt? Dies wird zu einem Einsacken des Oberkörpers führen.
- Das Kreuz sollte seine natürliche Krümmung beibehalten, damit sich der Bauch entspannt und "offen" anfühlt.
- Stellen Sie sich vor, jemand lege Ihnen eine Hand zwischen die Schulterblätter und schiebe Sie sanft nach vorne - halten Sie dabei die Rückenmuskeln entspannt; Sie können sich so vor Augen führen, ob sie unbewusst Ihre Schultern krümmen und nach vorne einsinken (und dabei Ihren Brustkorb einengen).
- Achten Sie auf Spannungen in Hals- und Schulterregion und versuchen Sie diese sanft zu lösen.

Wenn sich Ihre Haltung verspannt oder kraftlos anfühlt:

- Erlauben Sie der Wirbelsäule, sich langsam zu strecken und stellen Sie sich vor, Sie seien von oben am Scheitelpunkt aufgehängt. Damit werden Sie auch das Kinn leicht einziehen und in die rechte Neigung bringen.
- Halten Sie die Arme leicht gegen den Bauch gelehnt. Wenn Sie sie zu weit vorne halten, werden Sie aus dem Gleichgewicht gezogen.
- Nehmen Sie ein kleines, festes Kissen unter der hinteren Gesäßhälfte, um die richtige Neigung des Beckens zu erreichen.

Für die Beine:

- Machen Sie einige Dehnungsübungen (z.B. im Sitzen bei gestreckten Beinen die Zehen fassen).
- Falls Sie während einer Sitzperiode große Schmerzen haben, ändern Sie die Position; setzen Sie sich auf einen Schemel oder Stuhl; oder stehen Sie für eine Weile auf.
- Wenn Sie normalerweise am Boden oder sehr niedrig sitzen (oder dies lernen möchten), experimentieren Sie mit Kissen verschiedener Größe und Festigkeit, oder Sie probieren einen der speziellen Meditationsschemel aus.

Bei Schläfrigkeit:

- Versuchen Sie, mit offenen Augen zu meditieren.
- Lassen Sie ihre Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper gleiten.
- Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit eher auf den ganzen Körper und körperliche Empfindungen als auf einen bereits subtileren Meditationsgegenstand wie den Atem.
- Stehen Sie auf und gehen Sie eine Weile achtsam an der frischen Luft hin und her.

Bei Spannungen und Kopfschmerzen:

- Möglicherweise üben Sie zu angestrengt - das wäre nicht ungewöhnlich! Lockern Sie ihre Konzentration; z.B. können Sie die Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke richten und den Empfindungen der Atembewegung folgen.
 - Versuchen Sie wohlwollende Gefühle in sich wachzurufen (siehe "Entfaltung des Herzens") und richten Sie diese auf die Spannung in der betreffenden Körpergegend.
 - Schmerzen und Verspannungen des Körpers lösen sich leichter, wenn Sie versuchen, ein warmes, begütigendes Licht auf die Spannungsgegend zu richten.
-

Sitzhaltungen



Der Lotossitz



Unterstützendes Kissen

Alternative Haltungen



Der Halbblotussitz



Sukhasana, der "bequeme Sitz"



Sitz auf einem Meditationsschemel



Fußnoten

[1] Eine Kenntnis der Ausdrücke in Pali, der kanonischen Sprache des Theravada-Buddhismus, ist nicht nötig, um zu meditieren; doch kann Ihnen eine Vertrautheit damit helfen, sich anhand einiger Anhaltspunkte in den zahlreichen Ausführungen des Theravada-Kanons besser zurechtzufinden. Viele zeitgenössische Meditationslehrer/-innen benutzen die Pali-Begriffe, weil ihnen diese genauer scheinen als Übertragungen in andere Sprachen.