

Deutsche Buddhistische Union (DBU)
Buddhistische Religionsgemeinschaft e.V.

Studienprogramm

Wissen – Verstehen – Erfahren

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

Studententexte zu Meditation/Ruhe und Klarheit

**Hier: Stark gekürzte Auswahl von Artikeln als Materialsammlung für den
Unterrichtsentwurf zum Thema „Meditation“ im Kontext der AG
Unterrichtsmaterialien der DBU**

Inhalt

Seifath, Renate: Erwachen zum dem, was ist	2
Stracke, Fedor (Tenzin Dongak): Wie wird man ein glücklicher Meditierender?	4
Thich Nhat Hanh: Achtsamkeitsübungen	8
Sogyal Rinpoche: Kontemplation zur Vergänglichkeit	14
Dogen Kigen und Keizan Jokin: Praktische Anweisungen aus der japanischen Tradition des Soto-Zen	16

Erwachen zu dem, was ist

Renate Seifarth

Die Vipassana-Meditation führt zu Stille, Offenheit und Klarheit. In der gewonnenen Klarheit nehmen wir wahr, was in uns vorgeht, was wir spüren, fühlen, denken – kurzum all unsere Erfahrungen. Daraus gewinnen wir Einsichten und Erkenntnisse über uns selbst und über das Leben.

Die Einsichten, zu denen wir in der Vipassana-Meditation gelangen, beziehen sich auf die Ursachen all unserer Unzufriedenheit, Ängste und unseres Leids. Wenn wir die Ursachen erkennen, dann können wir sie auflösen und tiefen inneren Frieden finden. Darin liegt das Ziel des buddhistischen Geistes- und Herzenstrainings.

Was gilt es zu tun? Für die meisten von uns wird der erste Schritt darin bestehen, ein gewisses Maß an innerer Ruhe und Klarheit zu entwickeln, damit wir uns bewusst werden, was wir im Moment erfahren. Normalerweise ist unser Geist recht zerstreut, unklar und unaufmerksam. Er identifiziert sich mit seinen Erfahrungen und verwickelt sich in eine Kaskade von Reaktionen. Das äußert sich in unserem Getriebensein. Ständig wollen wir etwas bekommen oder loswerden. Dabei bemerken wir oft nicht wirklich, was vor sich geht. Vieles übersehen wir. Zum Beispiel erkennen wir unsere Projektionen gegenüber anderen nicht als solche.

Offenes Gewahrsein: Alles darf sein!

Um zu sehen, was ist, müssen wir ein stetiges, reines Gewahrsein entwickeln, mit dessen Hilfe wir einfach wahrnehmen können, was in diesem Moment los ist. Wir beginnen in der Regel mit einer einfachen, unkomplizierten und neutral empfundenen Erfahrung. Das können die Körperempfindungen sein, die durch unser Atmen ausgelöst werden, oder andere Körperempfindungen oder Geräusche. Immer wieder bringen wir unsere Aufmerksamkeit sanft und direkt zu dieser Erfahrung und erleben sie, ohne etwas hinzuzufügen, ohne sie zu beeinflussen oder zu bewerten. Wir lassen sie einfach sein und sind interessiert und freundlich dabei, so gut wir können. Das bedeutet, achtsam zu werden. Wir nehmen wahr, was ist, und lassen es sein, wie es ist.

Gelingt uns das mit einer solchen einfachen Erfahrung, so entsteht mit der Zeit ein reaktionsfreieres Gewahrsein. Dann können wir versuchen, uns komplexeren, subtileren und schwierigeren Erfahrungen zuzuwenden, wenn sie auftauchen. Schwierigere Erfahrungen sind alle diejenigen, die sich unangenehm anfühlen, also körperliche Schmerzen oder schmerzhaft Gefühle wie Trauer, Angst oder Ohnmacht. Solche Erfahrungen sind schwieriger, weil wir uns leicht in Abwehrreaktionen verstricken, anstatt sie einfach zu betrachten. Aber auch angenehme Erfahrungen sind oft schwierig, weil wir leicht in ihnen schwelgen und unser bloßes Betrachten vergessen.

Über die Qualitäten von angenehm oder unangenehm hinaus sind geistige Erfahrungen schwer zu erfassen. Gefühle sind vielschichtige Erfahrungen. Gedanken, Reaktionen gleiten rasend schnell vorbei und hinterlassen unbemerkt ihre Spuren. Bewusstseinszustände färben unbemerkt unsere Wahrnehmung.

Doch wir versuchen, all das wahrzunehmen, so kontinuierlich, so klar, so direkt wie möglich, ohne einzugreifen, ohne zu werten oder zu verurteilen. Wir schauen zu – neugierig, interessiert und freundlich, was sich von einem Moment zum nächsten zeigt, ohne dass wir etwas suchen oder analysieren oder verdrängen. Alles darf sein!

Unser Herz wird frei

Ein solches Hinschauen führt dazu, dass wir lernen, uns anzunehmen, wie wir sind. Es ist wirklich eine Haltung von bedingungsloser Liebe, die wir uns gegenüber entwickeln und die Grundlage jedweder Veränderung ist.

Eine solche annehmende Haltung wirkt sehr heilend auf unseren Körper und Geist. Nicht selten tauchen während eines Retreats die Schmerzen alter Wunden auf. Narben können wieder schmerzen, alte Traumata können wieder bewusst werden. Oft wechseln sich in der Meditation Phasen der tiefen Ruhe und der Erinnerung ab. Im Raum des Gewahrseins können sich unsere tiefen Verletzungen, die oftmals längst zu einem Teil unseres Selbstbildes geworden sind, lösen. Bewusst oder unbewusst prägen sie uns. Wenn sie sich lösen, wird unser Herz wieder frei. Leichtigkeit und Freude nehmen in unserem Leben wieder zu. Dankbarkeit und Vergebung sind natürliche Resultate.

Je mehr wir uns schwierigen Erfahrungen öffnen können, ohne uns in ihnen zu verstricken, desto mehr nimmt unsere innere Gelassenheit und emotionale Stabilität zu. Anstatt dass unsere Erfahrung uns hat, haben wir die Erfahrung, wodurch unser Entscheidungsspielraum größer wird. Manche Konzepte über uns selbst mögen sich ändern. Die heilsamen Wirkungen auf unser psychisches Erleben fließen inzwischen in Entspannungsverfahren¹, in die Psychotherapie² und viele andere Angebote zur Alltagsbewältigung ein.

Tiefe Einsicht in unsere Täuschung

Unsere Erkenntnisse in der Meditation beschränken sich nicht auf den Aspekt der Selbsttherapie, auch wenn dieser für viele notwendig ist, um ihr Leben besser zu bewältigen. Wir entdecken durch unser direktes Betrachten grundsätzliche Wahrheiten über das Leben, die unserer Intuition widersprechen. Intuitiv meinen wir, etwas könne beständig und verlässlich sein, ich oder etwas anderes existiere isoliert und autark vom Rest der Welt.

Tief eingebettet in unsere Wahrnehmung liegt dieser Irrtum, eine Täuschung, die zu Ichbezogenheit und Egoismus bis hin zu Krieg und Gewalt führen kann. Um die Täuschung aufzulösen, müssen wir tief in uns hineinschauen. Die Tiefe erreichen wir durch Kontinuität in unserer Übung.

Wenn wir unsere Erfahrungen betrachten, realisieren wir, wie flüchtig und unbeständig alles ist. Daraus ergibt sich, dass wir uns auf nichts verlassen können. Nichts wird uns dauerhaft zufrieden stellen. Auf der anderen Seite existiert nichts wirklich isoliert, allein und unabhängig. Wir bemerken, wie die von uns angenommenen Grenzen sich auflösen und erfahren eine Verbundenheit jenseits aller Worte.

Ganz natürlich öffnet sich durch diese Erfahrungen unser Herz und wir beginnen, dem Leben anders zu begegnen, liebevolle und verantwortungsbewusste Beziehungen zu entwickeln. Eine innere Freiheit von allen Formen der Habgier und des Hasses macht sich breit. Sie drückt sich in tiefem Frieden aus, der von nichts in der Welt erschüttert werden kann.

Aus: Renate Seifarth, Erwachen zu dem, was ist, in: Buddhismus aktuell Nr. 2/2008

¹ Z.B. Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR, nach Jon Kabat-Zinn – das Programm heißt auf Deutsch: Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit

² Z.B. Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxis bei Depressionen

Wie wird man ein glücklicher Meditierender?

Fedor Stracke (Tenzin Dongak)

Der Erfolg, durch Meditationspraxis inneres Glück zu erreichen, hängt sowohl von der Meditation selbst ab als auch von der Zeit zwischen den Meditationsperioden.

Eine förderliche Voraussetzung ist natürlich die regelmäßige Meditationspraxis. Um in der Lage zu sein, eine tägliche Meditationsroutine aufzubauen, ist es unerlässlich, ein Gefühl von Komfort und Wohlbefinden in Bezug auf die eigene Meditation zu entwickeln. Auf lange Sicht ist es sehr zuträglich, die eigene Praxis auf Prinzipien wie – Qualität über Quantität – und – langsam, aber sicher – aufzubauen. Idealerweise sollte man sich glücklich und inspiriert fühlen, wenn man nur daran denkt, wieder auf dem geliebten Meditationskissen Platz zu nehmen.

Es kann große Hindernisse verursachen, festzulegen wie *viel* man meditieren sollte, anstatt zu überprüfen, wie lang man im Grunde *fähig* ist zu meditieren und sich über die eigene Fähigkeit hinaus anzutreiben. Dadurch kann sich so viel innerer Widerstand aufbauen, dass man sich schon übel und müde fühlt, wenn man nur an das Meditationskissen denkt.

Sogar hoch entwickelte Bodhisattvas können nur gemäß ihrer geistigen Fähigkeiten und Verdienste meditieren und sich fortentwickeln – dies gilt selbstverständlich auch für den Anfänger.

Der Geist ist ein Gewohnheitstier

Dies ist das erste Prinzip, das es zu lernen gilt – der Geist ist ein Gewohnheitstier. In seiner bloßen Natur ist der Geist neutral und kann in allem geschult werden. Dies bedeutet, dass er definitiv in einsgerichteter Konzentration trainiert werden kann. Weil der Geist ein Gewohnheitstier ist, wird er, wenn er erst einmal eine Angewohnheit übernommen hat, diese sehr leicht wiederholen und es wird schwierig, dieses Muster zu beseitigen. Deshalb sollte man als Anfänger das zweite Prinzip – Qualität über Quantität – anwenden.

Von Anfang an sollte man darauf achten, dass der Geist mit Klarheit gänzlich, jedoch in einer sanften Weise, auf das innere positive Objekt gerichtet ist und sich nicht über die Länge der Sitzung sorgen.

Es ist eine häufige Falle Gedanken zu haben wie: „Wenn ich meditiere, müssen es mindestens 45 Minuten am Tag sein.“ Wenn man daraufhin nicht in der Lage ist, dies als tägliche Praxis aufrechtzuerhalten, endet es damit, überhaupt nicht zu meditieren. Da jedoch kein Resultat von einer Meditation entsteht, die nie durchgeführt wird, egal wie edel die Absichten sind, ist es besser, jeden Tag zu meditieren, auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind. Der Geist wird bald in der Lage sein, sich auf eine natürliche Weise für eine längere Zeitspanne auf das Objekt zu konzentrieren, wenn man ernsthaft und korrekt praktiziert.

Nun zu einigen einfachen Punkten, die bezüglich Ort, Haltung, Objekt und Geist bei der Meditation zu beachten sind:

Ort

Wenn möglich, ist es das Beste, einen separaten Meditationsplatz im Haus oder in der Wohnung zu haben. Ideal ist ein Platz, den man entsprechend ausstatten kann und an dem man sich bereits ruhiger fühlt, wenn man sich dort niederlässt.

Es ist entscheidend, dass der Sitz bequem ist und dass man sich nicht in eine Form zwingt wie man sitzen sollte – hartes Kissen, weiches Kissen, Boden oder Stuhl; dies ist nicht wichtig. Was zählt, ist eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung.

Haltung

Für eine gute Haltung ist es empfehlenswert, den Sitz im hinteren Bereich höher zu legen als im vorderen, da dies die Hüften automatisch nach vorne bringt und die Wirbelsäule gerade richtet. Wenn man auf einem Stuhl sitzt, sollte man sich nicht anlehnen. Die Hände können im Schoß platziert werden, unabhängig, ob man auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzt. Der Kopf ist etwas nach vorne gerichtet, um geistiger Aufregung entgegenzuwirken. Die Augen sollten offen bleiben und nach unten gerichtet sein. Falls es anfangs angenehmer ist, die Augen geschlossen zu halten, ist dies ebenfalls in Ordnung, jedoch ist es gut daran zu arbeiten, sie offen zu halten.

Es ist wichtig, möglichst bequem in der Sieben-Punkte Haltung³ zu sitzen, um nicht durch unbequemes Sitzen eine Abneigung gegen die Meditationspraxis zu entwickeln.

Objekt und Bewusstsein

Das Meditationsobjekt muss ein inneres Objekt sein. Auch wenn das Beispiel ein Äußeres ist, wie z.B. der Formkörper eines Buddha, so ist das eigentliche Meditationsobjekt die Reflektion des Formkörpers, welche im Bewusstsein erscheint. Sobald das Bewusstsein auf das innere Objekt gerichtet ist, sollte man es mit Achtsamkeit im Bewusstsein halten.

Um einen Nutzen von der Meditation zu haben, muss man eine vollständige, nicht nur eine teilweise innere Platzierung entwickeln und nicht in die Angewohnheit verfallen, mit abgelenktem Bewusstsein zu sitzen. Es ist einfach, sich an eine Meditation zu gewöhnen, in der ein Teil des Bewusstseins weiter an die Arbeit oder an das Frühstück denkt. Hier ist eine vollständige Konzentration auf das innere Objekt erforderlich.

Jedoch ist es notwendig, dieses Ziel in einer sanften Art zu erreichen. Das bringt uns zu dem dritten Prinzip: langsam aber sicher voranzugehen. Wenn das Bewusstsein zu angespannt ist, erzeugt dies mehr geistige Unruhe. Das Bewusstsein zu etwas zu zwingen ist kontraproduktiv und sich auf ein Objekt zu konzentrieren bedeutet, nicht danach zu greifen. Im Gegenteil, wenn man das Objekt mit fortwährender Achtsamkeit sanft im Bewusstsein hält, bleibt das Bewusstsein einsgerichtet auf dem Objekt. Je stärker die Achtsamkeit wird, umso stärker wird auch die Konzentration. Darum ist es wichtig, sein Bewusstsein auch zwischen den Meditationssitzungen in Achtsamkeit zu schulen.

Als Anfänger fällt es einem schwer, vollständige Achtsamkeit auf das Objekt lange zu halten, da das Bewusstsein ermüdet und abwandert. Eine Praxis kann dann sein, nach einigen Minuten, ohne aufzustehen, eine geistige Pause einzulegen und dann nochmals eine konzentrierte Meditation durchzuführen, dann wieder eine Pause und so weiter. Wenn der Geist müde wird, kann man auch (...) Mantras rezitieren, mit Gebeten oder einer analytischen Meditation fortfahren.

Wichtig ist jedoch, dass man wenigstens einmal am Tag eine Pause von störenden Gedanken hat.

Die Fünf Arten von Enthusiasmus

Im buddhistischen Sinn wird Enthusiasmus als die Freude am Dharma definiert. Um sicher zu stellen, dass die Praxis nicht durch mangelnden Enthusiasmus entgleist, schlug der indische Gelehrte Asanga (4. Jh. n. Chr.) vor, fünf Arten von Enthusiasmus anzuwenden:

- 1) *Der Rüstung gleichender Enthusiasmus* ist die Freude, die der eigentlichen Meditation vorausgeht. Er ist wie die Rüstung, die man anlegt, bevor man in den Kampf zieht.
- 2) *Enthusiasmus der Übung* ist das freudige Bewusstsein, mit dem man sich mit der eigentlichen Meditationspraxis beschäftigt.

³ Sieben-Punkte-Haltung: Man sollte 1. in der vollen oder halben Lotusposition sitzen, 2. Hände am Nabel platzieren, das Mudra des meditativen Gleichgewichts formend – die rechte in die linke Hand, 3. gerade sitzen, 4. Mund in angenehmer Weise geschlossen, nicht zusammengebissen oder offen, mit der Zungenspitze am oberen Gaumen hinter den oberen Vorderzähnen, 5. den Kopf leicht nach vorne lehnen, 6. die Augen halb offen und nach unten blickend halten, 7. Schultern gleichmäßig ausrichten – nicht eine höher als die andere.

3) *Enthusiasmus des Selbstvertrauens* ist die Freude an der eigenen Fähigkeit selbstabwertende Gedanken wie, „Wie kann jemand wie ich das erreichen?“ zu überwinden.
4) *Unaufhaltbarer Enthusiasmus* ist notwendig um nicht von anderen Dharma-Aktivitäten abgelenkt zu werden. Oft kommt es vor, dass man von Dharma-Aktivität zu Dharma-Aktivität springt, ohne jemals etwas zu vollenden.
5) *Enthusiasmus ohne Zufriedenheit* hilft, die Faulheit zu überwinden, die sich nur mit einem minderwertigen Resultat zufrieden gibt.
Diese fünf Arten von Enthusiasmus sind hervorragende psychologische Hilfsmittel, um seine Ziele zu erreichen. Um starken Enthusiasmus zu fördern, ist es genauso wichtig über die Vorteile der Meditation zu meditieren wie die Meditation selbst zu praktizieren.

Eine ganzheitliche Herangehensweise an die Meditation

Wie das Erlühen einer Lotusblume, das von Ursachen und Bedingungen abhängt, wird sich auch die eigene Meditation entwickeln, wenn alle Ursachen und förderlichen Bedingungen vorhanden sind.

Darum wird eine ganzheitliche Herangehensweise an die Dharma-Praxis, bei der man die Meditation als einen zentralen Teil der Übungen sieht, und nicht als die einzige, die geistige Entwicklung in großem Maße unterstützen.

Abgesehen von der eigentlichen regelmäßigen Meditation haben auch die Handlungen des täglichen Lebens einen starken Einfluss auf unsere Praxis. Sie sind entweder förderlich oder schädlich für das Verweilen in meditativer Versenkung und die Entwicklung von Einsicht. Die täglichen Handlungen sind wie ein Gefäß, welches das Wasser der Konzentration beinhaltet. Wie das Wasser in einer Schale, das nur zum Stillstand kommt, wenn man aufhört, die Schale zu stoßen, kann Meditation sich nur entwickeln, wenn man aufhört, das Bewusstsein mit schädlichen Handlungen zu stören.

Deshalb ist es im täglichen Leben essenziell, die Handlungen von Körper, Sprache und Geist mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung auf einer positiven Bahn zu halten.

Mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung handeln

Das Zusammentreffen der Sinne mit den äußeren Objekten erzeugt eine Wahrnehmung des äußeren Objekts, die, wenn sie angenehm ist, zu einer Anhaftung und wenn sie unangenehm ist, zu einer Abneigung führt. Während der Meditation ist dieser Kontakt sehr begrenzt und ermöglicht eine gute Achtsamkeit auf das tugendhafte innere Objekt. Die wahre Gefahr liegt in der Zeit zwischen den Sitzungen, wenn man den vielen äußeren Objekten ausgesetzt ist, die eine Vielfalt an störenden Gedanken erzeugen.

Die zwei Stufen, welche die Verblendungen daran hindern, Kontrolle über das Bewusstsein zu erlangen sind:

- a) die Entstehung von Verblendungen von Grund her zu verhindern und
- b) die Kontrolle des Bewusstseins wiederzuerlangen, falls die Verblendungen bereits entstanden sind. Die erste Stufe ist die Funktion der Achtsamkeit und die zweite ist die Funktion der Selbstbeobachtung. Man kann somit sagen, dass die Praxis der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung den gesamten Weg bestimmen.

Im besten Fall ist man fähig, die Achtsamkeit auf das tugendhafte Objekt – wie z. B. Liebe und Mitgefühl – den ganzen Tag über zu halten. Sobald jedoch das Bewusstsein von diesem Objekt abgelenkt wird und Ärger entstanden ist, hat man die Achtsamkeit auf Liebe und Mitgefühl verloren. Jetzt braucht man Selbstbeobachtung, um dies festzustellen und das Bewusstsein wieder auf das positive Objekt zurückzubringen, dadurch, dass man sich z. B. an all die guten Dinge erinnert, die die andere Person schon für einen getan hat.

Mit Selbstbeobachtung handeln

Den ganzen Tag über ist es erforderlich, wiederholt mit Selbstbeobachtung zu überprüfen, ob die Handlungen von Körper, Sprache und Geist unter die Kontrolle von schädlichen Gedanken gefallen sind oder nicht. Auf diese Art kann man schädliche Handlungen von förderlichen Handlungen trennen. Es erscheint harmlos, das Bewusstsein unter der Kontrolle von störenden Gedanken zu belassen, denn für die meisten ist dies der Status quo. Doch ist es gut sich zu fragen: „Warum bin ich nicht erleuchtet?“, „Warum erfahre ich Probleme?“. Wenn man diesen Fragen auf den Grund geht, erkennt man, dass man dem Bewusstsein erlaubt hat, von Verblendungen kontrolliert zu werden.

Wenn man das Bewusstsein betrachtet, findet man oft eine Vielzahl an störenden Gedanken und es ist schwierig zu entscheiden, mit welchem man anfangen soll. Der Rat des Buddha ist, mit den offensichtlicheren Verblendungen anzufangen und sich dann zu den subtileren vorzuarbeiten.

Auf der Grundlage, zunächst die eigenen guten Qualitäten sowie die eigenen Fehler anzuerkennen, kann man allmählich die Qualitäten, die man bereits besitzt (jeder besitzt Qualitäten), verbessern und neue erlernen. Auf der anderen Seite reduziert man nach und nach die schädlichen Einstellungen und verhindert das Entstehen von neuen.

Richtiges Essverhalten

Für eine gute Meditation ist es wichtig auf eine ausgewogene Nahrungsaufnahme zu achten, bei der man nicht zu viel oder zu wenig isst.

Richtige Schlafgewohnheiten

Idealerweise reserviert man den frühen und späten Teil der Nacht für die Meditation und schläft nur in der Mitte der Nacht. Es wird empfohlen vor Mitternacht schlafen zu gehen, da dieser Schlaf besonders gesund ist.

Ein Teil der ganzheitlichen Herangehensweise an die Meditation ist es, auch die Ansammlung von Verdiensten und die Reinigung von negativen Handlungen mit in die Praxis einzubeziehen. Diese sind Teil des Ganzen und unterstützen die Meditation.

Durch diese Art, den Dharma mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung im täglichen Leben umzusetzen, wird man mit der Zeit kleine positive Veränderungen in seinen Handlungen von Körper, Sprache und Geist feststellen und ist somit auf den besten Weg ein glücklicher Meditierender werden.

Aus: Fedor Stracke (Tenzin Dongak), Wie wird man ein glücklicher Meditierender? in: Buddhismus aktuell Nr. 2/2008

Achtsamkeitsübungen

Thich Nhat Hanh

Ich möchte im Folgenden einige Übungen und Meditationsansätze beschreiben, die ich oft angewandt habe. Ich habe einige Methoden abgewandelt, um sie meinen eigenen Umständen und Neigungen anzupassen. Such dir diejenigen heraus, die du besonders gerne magst und die dir am angemessensten sind. Der Wert jeder Methode ändert sich, in Abhängigkeit von den einzigartigen Bedürfnissen der einzelnen. Diese Übungen sind zwar verhältnismäßig einfach, bilden aber doch die Grundlage, auf der alles Weitere aufbaut.

Halblächeln beim Erwachen am Morgen

Häng dir einen Zweig oder irgendein anderes Zeichen oder sogar das Wort „Lächeln“ an die Decke oder Wand, so dass du es sofort siehst, wenn du deine Augen öffnest. Dieses Zeichen soll dir als Erinnerung dienen. Nutze die Sekunden vor dem Aufstehen und spüre deinen Atem. Atme dreimal sanft ein und aus und halte dabei ein Halblächeln aufrecht. Folge deinem Atem.

Halblächeln in freien Augenblicken

Wo immer du sitzt oder stehst, übe ein Halblächeln. Schau ein Kind an, ein Blatt, ein Gemälde an der Wand, irgend etwas, was verhältnismäßig ruhig ist, und lächle. Atme dreimal still ein und aus. Halte ein Halblächeln aufrecht und betrachte den Punkt deiner Aufmerksamkeit als dein wahres Wesen.

Halblächeln beim Musikhören

Höre zwei, drei Minuten ein Musikstück an. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Worte, die Musik, den Rhythmus und deine Empfindungen. Lächle und achte auf Ein- und Ausatmen.

Halblächeln bei Gereiztheit

Wenn du eine Gereiztheit bemerkst, übe ein Halblächeln. Atme ruhig ein und aus und halte das Halblächeln für drei Atemzüge aufrecht.

Loslassen im Liegen

Lege dich auf den Rücken, auf eine flache Unterlage, ohne eine Matratze oder ein Kissen als Stütze. Halte die Arme locker auf den Seiten und deine ausgestreckten Beine leicht auseinander. Halte ein Halblächeln aufrecht. Atme sanft ein und aus und halte deine Aufmerksamkeit beim Atem. Lass jeden Muskel im Körper los. Entspanne jeden Muskel so, als ob er nach unten, durch den Boden sänke oder als ob er sanft und nachgiebig sei wie ein Stück Seide, das in der Luft zum Trocknen hängt. Lass alles los und richte deine Aufmerksamkeit nur auf den Atem und das Halblächeln. Stell dir vor, du seist eine Katze, die ganz entspannt vor einem warmen Feuer liegt und deren Muskeln jedem Druck widerstandslos nachgeben. Führe das fort während fünfzehn Atemzügen.

Loslassen im Sitzen

Setze dich in den halben oder vollen Lotossitz, mit gekreuzten oder untergeschlagenen Beinen, vielleicht sogar auf einen Stuhl, mit beiden Fußsohlen auf dem Boden. Übe ein Halblächeln. Atme ein und aus und halte das Halblächeln aufrecht. Lass los.

Tiefes Atmen

Lege dich auf den Rücken. Atme gleichmäßig und sanft und richte deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen deines Bauches. Wenn du anfängst einzuatmen, lass deine Bauchdecke sich heben,

um so dem unteren Teil der Lungen Luft zuzuführen. Wenn sich der obere Teil der Lungen mit Luft zu füllen beginnt, hebt sich deine Brust, und die Bauchdecke beginnt zu sinken. Ermüde dich nicht. Tu das für zehn Atemzüge. Das Ausatmen wird länger dauern als das Einatmen.

Den Atem mit den Schritten messen

Gehe langsam und entspannt im Garten umher, an einem Fluss entlang oder auf einem Feldweg. Atme normal. Bestimme die Länge eines Atemzuges, die Dauer von Ein- und Ausatmen, durch die Anzahl deiner Schritte. Tu das für einige Minuten. Fange damit an, das Ausatmen um einen Schritt zu verlängern. Zwinge dich nicht zu einer längeren Einatmung. Atme natürlich. Achte beim Einatmen sorgfältig darauf, ob der Wunsch entsteht, es zu verlängern. Tu das während zehn Atemzügen. Verlängere jetzt das Ausatmen um einen weiteren Schritt. Achte darauf, ob sich auch das Einatmen um einen Schritt verlängert oder nicht. Verlängere das Ausatmen nur, wenn du das Gefühl hast, dass es dir Freude bereitet. Kehre nach zwanzig Atemzügen zum normalen Atmen zurück. Nach etwa fünf Minuten kannst du wieder mit der Übung der verlängerten Atemzüge beginnen. Wenn du die geringste Müdigkeit verspürst, kehre zum normalen Atmen zurück. Nach mehreren Sitzungen solcher Übungen des verlängerten Atems werden Ein- und Ausatmung gleich lang. Dehne das lange gleichmäßige Atmen nicht über zehn oder zwanzig Atemzüge aus und kehre dann zum normalen Atmen zurück.

Den Atem zählen

Setze dich in den vollen oder halben Lotossitz oder mache einen Spaziergang. Wenn du einatmest, dann sei dir bewusst: „Ich atme ein, eins.“ Wenn du ausatmest, dann sei dir bewusst: „Ich atme aus, eins.“ Denke daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn du mit dem zweiten Einatmen beginnst, sei dir bewusst: „Ich atme ein, zwei.“ Wenn du langsam ausatmest, sei dir bewusst: „Ich atme aus, zwei.“ Fahre so fort bis zehn. Wenn du bei zehn angekommen bist, dann kehre zu eins zurück. Immer wenn du das Zählen vergisst, kehre zu eins zurück.

Dem Atem folgen beim Hören von Musik

Höre dir ein Musikstück an. Atme lang, leicht und gleichmäßig. Folge deinem Atem, sei Herr deines Atems, und sei dir der Bewegung und deiner Empfindungen bei der Musik bewusst. Verliere dich nicht in der Musik, sondern bleibe weiterhin Herr deines Atmens und Herr deiner selbst.

Dem Atem folgen bei einem Gespräch

Atme lang, leicht und gleichmäßig. Folge deinem Atem, wenn du den Worten eines Freundes oder deinen eigenen Antworten zuhörst. Fahre damit fort wie bei dem Musikstück.

Dem Atem folgen

Setze dich in den vollen oder halben Lotos oder gehe spazieren. Fange damit an, sanft und normal (vom Bauch her) zu atmen, dir bewusst: „Ich atme normal ein.“ Tu das für drei Atemzüge. Folge jetzt sorgfältig deinem Atem und sei dir jeder Bewegung deines Bauches und deiner Lungen bewusst. Folge dem Ein- und Ausatmen der Luft. Sei dir bewusst: „Ich atme ein und folge dem Einatmen von Anfang bis Ende. Ich atme aus und folge dem Ausatmen von Anfang bis Ende.“ Tu das während zwanzig Atemzügen. Kehre dann zum normalen Atmen zurück. Wiederhole die Übung nach fünf Minuten. Denke daran, beim Atmen das Halblächeln beizubehalten. Wenn du diese Übung beherrscht, gehe weiter zur nächsten.

(...)

Achtsamkeit für die Körperhaltung

Diese Übung kannst du überall und jederzeit durchführen. Fange damit an, die Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten. Atme ruhig und tiefer als üblich. Sei dir der Haltung deines Körpers bewusst, ob du gehst, stehst, liegst oder sitzt. Sei dir bewusst, welchen Zweck deine Haltung hat. du bist dir zum Beispiel bewusst, dass du auf einem grünen Hügel stehst, um dich zu erfrischen, um den Atem zu betrachten oder einfach zu stehen. Wenn es keinen bestimmten Zweck gibt, dann sei dir bewusst, dass es ohne Zweck geschieht.

Achtsamkeit bei der Teezubereitung

Bereite eine Kanne Tee zu, für einen Gast oder für dich selbst. Mache jede Bewegung langsam, in Achtsamkeit. Lass keine Einzelheit deiner Bewegungen geschehen, ohne dir ihrer bewusst zu sein. Sei dir bewusst, dass deine Hände die Kanne am Henkel hochheben. Sei dir bewusst, dass du den heißen Tee in die Tasse gießt. Folge jedem Schritt in Achtsamkeit. Atme sanft und tiefer als üblich. Werde dir deines Atems bewusst, wenn deine Gedanken abschweifen.

Der Abwasch

Spüle das Geschirr entspannt ab, als sei jede Schale Gegenstand deiner Betrachtung. Betrachte jeden Teller als heilig. Folge deinem Atem, damit dein Geist nicht abschweift. Versuche nicht, dich zu beeilen, um die Arbeit hinter dich zu bringen. Betrachte den Abwasch als das Wichtigste auf der Welt. Abwaschen ist Meditation. Wenn du nicht achtsam abwaschen kannst, kannst du auch nicht meditieren, wenn du still sitzt.

Wäsche waschen

Wasche nicht zu viele Stücke auf einmal. Wähle dir drei, vier Teile aus. Suche dir die angenehmste Stellung dafür, im Sitzen oder Stehen, so dass dein Rücken nicht schmerzt. Wasche die Wäsche entspannt. Richte deine Aufmerksamkeit auf jede Bewegung deiner Hände und Arme. Achte auf Seife und Wasser. Wenn du mit Waschen und Klarspülen fertig bist, sollten sich Körper und Geist so rein fühlen wie die Kleider. Denke daran, ein Halblächeln beizubehalten und achte auf deinen Atem, wenn dein Geist abschweift.

Hausputz

Teile deine Arbeit in Abschnitte ein: aufräumen und Bücher einordnen, Toilette und Bad putzen, Fußböden aufwischen und abstauben. Nimm dir für jede Aufgabe genügend Zeit. Bewege dich langsam, dreimal so langsam wie üblich. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf jede Aufgabe. Wenn du zum Beispiel ein Buch ins Regal zurückstellst, schau dir das Buch an, sei dir bewusst, welches Buch es ist, dass du dabei bist, es ins Regal an einen bestimmten Ort zurückzustellen. Sei dir bewusst, dass deine Hand nach dem Buch greift und es hochnimmt. Vermeide jede abrupte und hastige Bewegung. Halte die Achtsamkeit auf den Atem aufrecht, vor allem wenn die Gedanken abschweifen.

Ein Bad in Zeitlupe

Genehmige dir dreißig bis fünfundvierzig Minuten für ein Bad. Eile dich nicht für eine Sekunde. Vom Augenblick an, in dem du das Badewasser zubereitest, bis du saubere Kleider anziehst, lasse jede Bewegung leicht und langsam sein. Sei achtsam auf jede Bewegung. Richte deine Aufmerksamkeit auf jeden Teil des Körpers, ohne Unterscheidung und ohne Furcht. Sei achtsam auf jeden Wasserstrahl auf deinem Körper. Nach dem Baden sollte sich dein Geist so friedvoll und leicht fühlen wie dein Körper. Folge deinem Atem. Stell dir vor, du seist in einem sauberen, duftenden Lotosteich im Sommer.

Der Kieselstein

Wenn du sitzt und langsam atmest, dann stelle dir vor, du seist ein Kieselstein, der in einen klaren Fluss fällt. Wenn du nach unten sinkst, so wird deine Bewegung nicht von irgendeiner Absicht geleitet. Sinke zum Ort der völligen Ruhe auf den weichen Sand des Flussbettes. Fahre fort, über den Kieselstein zu meditieren, bis Geist und Körper sich in völliger Ruhe befinden: ein Kiesel, der im Sand ruht. Halte diese Ruhe und diesen Frieden für eine halbe Stunde aufrecht und beobachte dabei deinen Atem. Kein Gedanke an Vergangenheit oder Zukunft kann dich von deiner gegenwärtigen Ruhe und Freude ablenken. Das Weltall existiert im gegenwärtigen Augenblick. Kein Wunsch kann dich von diesem gegenwärtigen Frieden ablenken, nicht einmal der Wunsch, Buddha zu werden, oder der Wunsch, alle Wesen zu retten. Sei dir bewusst, dass ein Buddha zu werden und alle Wesen zu retten nur auf der Grundlage des reinen Friedens im gegenwärtigen Augenblick verwirklicht werden kann.

Ein Tag der Achtsamkeit

Nimm dir einen Tag in der Woche, jeden beliebigen Tag, der für dich günstig ist. Vergiss die Arbeit, die du an den anderen Tagen zu tun hast. Verabrede dich mit niemandem und lade auch keine Freunde ein. Mache nur einfache Tätigkeiten, wie das Haus putzen, kochen, Wäsche waschen und abstauben. Wenn das Haus sauber und aufgeräumt und alles in Ordnung gebracht ist, nimm ganz langsam ein Bad. Bereite dir danach einen Tee und nimm ihn zu dir. Du kannst heilige Schriften lesen oder an enge Freunde schreiben. Danach kannst du einen Spaziergang machen und dabei den Atem betrachten. Wenn du heilige Schriften liest oder Briefe schreibst, bleibe achtsam und lasse dich durch sie nicht irgendwo anders hinziehen. Wenn du einen heiligen Text liest, sei dir bewusst, was du liest; wenn du einen Brief schreibst, sei dir bewusst, was du schreibst. Gehe genauso vor, wie wenn du ein Musikstück hörst oder mit einem Freund sprichst. Bereite dir am Abend eine leichte Mahlzeit, vielleicht nur ein paar Früchte oder ein Glas Fruchtsaft. Meditiere für eine Stunde im Sitzen, bevor du zu Bett gehst. Mache während des Tages zwei, drei Spaziergänge von je einer halben Stunde bis fünfundvierzig Minuten. Sei Herr deines Atems. Atme sanft (dehne deine Atemzüge nicht zu lange aus) und folge dabei dem Heben und Senken von Bauch und Brust mit geschlossenen Augen. Jede Bewegung an diesem Tag sollte zumindest doppelt so langsam sein wie üblich.

Betrachtung über wechselseitige Abhängigkeit

Suche ein Kinderbild von dir heraus. Setze dich in den vollen oder halben Lotos. Fange an, deinem Atem zu folgen. Nach zwanzig Atemzügen fange an, deine Aufmerksamkeit auf das Foto vor dir zu richten. Erschaffe die fünf Aggregate nach, die dich damals ausgemacht haben, als das Foto entstand, und erlebe sie wieder: deine körperlichen Eigenschaften, deine Gefühle, Wahrnehmungen, geistigen Funktionen und das Bewusstsein in jenem Alter. Fahre fort, deinem Atem zu folgen. Lass nicht zu, dass dich deine Erinnerungen weglocken oder überwältigen. Bleibe fünfzehn Minuten lang bei dieser Meditation. Behalte ein Halblächeln bei. Richte dann deine Aufmerksamkeit auf dein gegenwärtiges Selbst. Sei dir deines Körpers, deiner Gefühle, Wahrnehmungen, der geistigen Funktionen und deines Bewusstseins im gegenwärtigen Augenblick bewusst. Schau dir die fünf Aggregate an, die dich ausmachen. Frage dich: „Wer bin ich?“ Die Frage sollte ganz tief in dir Wurzeln schlagen, so wie ein neues Samenkorn, das tief in die weiche Erde eingegraben wurde und ganz feucht ist. Die Frage „Wer bin ich?“ sollte keine abstrakte Frage sein, die du mit deinem diskursiven Intellekt betrachtest. Die Frage „Wer bin ich?“ ist nicht beschränkt auf deinen Intellekt, sie geht alle fünf Aggregate an. Versuche nicht, eine intellektuelle Antwort zu finden. Betrachte die Frage nur fünf Minuten und atme dabei leicht, aber tief, um dich nicht von philosophischen Spekulationen ablenken zu lassen.

(...)

Dein Skelett

Lege dich auf ein Bett oder eine Matte oder ins Gras, in einer Stellung, die dir angenehm ist. Gebrauche kein Kissen. Fange damit an, dir deines Atems bewusst zu werden. Stell dir vor, dass alles, was von deinem Körper übriggeblieben ist, ein weißes Skelett ist, das auf der Erde liegt. Halte ein Halblächeln aufrecht und folge deinem Atem weiter. Stelle dir vor, dass all dein Fleisch verwest ist und sich aufgelöst hat und dass dein Skelett jetzt, achtzig Jahre nach der Beerdigung, in der Erde liegt. Stelle dir ganz deutlich die Knochen von Kopf, Rücken, Rippen, Hüften, Armen, Beinen und Fingern vor. Behalte ein Halblächeln bei und atme ganz leicht, mit gelassenem Herzen und Geist. Erkenne, dass du nicht das Skelett bist. Du bist nicht deine körperliche Form. Sei eins mit dem Leben. Lebe ewig in den Bäumen und dem Gras, in anderen Menschen, in den Vögeln und anderen Tieren, im Himmel und in den Wellen des Meeres. Dein Skelett ist nur ein Teil von dir. Du bist überall und in jedem Augenblick gegenwärtig. Du bist nicht nur eine körperliche Form oder nur Gefühle, Gedanken, Handlungen und Wissen. Meditiere so für zwanzig bis dreißig Minuten.

Dein wahres Gesicht vor deiner Geburt

Setze dich in den vollen oder halben Lotos und folge deinem Atem. Konzentriere dich auf den Punkt A, den Anfang deines Lebens, und sei dir bewusst, dass das auch der Punkt ist, wo du anfängst zu sterben. Erkenne, dass beides, Leben und Tod, sich gleichzeitig zeigen: Das eine ist durch das andere, das eine kann nicht ohne das andere sein. Erkenne, dass dein Leben und dein Tod voneinander abhängen: Das eine ist die Grundlage des anderen. Erkenne, dass du gleichzeitig dein Leben und dein Tod bist; dass die beiden keine Feinde sind, sondern zwei Aspekte derselben Wirklichkeit. Konzentriere dich dann auf den Punkt, wo die beiden Manifestationen enden, den Punkt B, den man fälschlicherweise den Tod nennt. Erkenne, dass das der Endpunkt von beiden Manifestationen, von Leben und Tod, ist. Erkenne, dass es keinen Unterschied gibt zwischen der Zeit vor A und nach B. Suche nach deinem wahren Gesicht in der Zeit vor A und nach B.

Ein geliebter Mensch ist gestorben

Setze dich auf einen Stuhl oder lege dich auf ein Bett, in einer Haltung, die dir angenehm ist. Fange damit an, dass du dir deines Atems bewusst wirst. Betrachte den Körper eines geliebten Menschen, der gestorben ist, sei es vor einigen Minuten oder vor vielen Jahren. Werde dir klar darüber, dass alles Fleisch dieser Person verwest und nur noch ein Skelett übrig ist, das ruhig unter der Erde ruht. Erkenne deutlich, dass dein eigenes Fleisch noch da ist und dass in dir die fünf Aggregate von körperlicher Form, Gefühl, Wahrnehmung, geistigen Funktionen und Bewusstsein zusammen vorhanden sind. Denke an die Wechselwirkung zwischen dieser Person und dir, damals und jetzt. Behalte ein Halblächeln bei und sei dir deines Atems bewusst. Bleibe für fünfzehn Minuten bei dieser Betrachtung.

(...)

Mitgefühl für die meistgehasste oder -verachtete Person

Setze dich ruhig hin. Atme und übe ein Halblächeln. Betrachte das Bild einer Person, die dir größtes Leid zugefügt hat. Betrachte die Seiten, die du am meisten hasst oder verachtest oder am widerwärtigsten findest. Versuche herauszufinden, was diese Person glücklich macht und was ihr in ihrem alltäglichen Leben Leiden bringt. Betrachte die Wahrnehmungen dieser Person; versuche zu erkennen, welchen gedanklichen Mustern und Argumenten sie folgt. Überprüfe, was die Hoffnungen und Handlungen dieses Menschen motiviert. Betrachte schließlich sein Bewusstsein. Finde heraus, ob seine Ansichten und Einsichten offen und frei sind oder nicht, ob er von irgendwelchen Vorurteilen, von Engstirnigkeit, von Hass oder Wut beeinflusst wird oder nicht. Finde heraus, ob er Herr seiner selbst ist. Fahre mit diesen Überlegungen fort, bis dein Herz von Mitgefühl erfüllt ist, wie eine Quelle mit frischem Wasser, und dein Ärger und deine Abneigung verschwinden. Führe diese Übung viele Male mit derselben Person durch.

(...)

Handeln ohne Anhaftung

Setze dich in den vollen oder halben Lotos. Folge deinem Atem. Nimm ein Projekt der ländlichen Entwicklung oder irgendein anderes Projekt, das du für wichtig erachtest, zum Thema deiner Betrachtung. Untersuche die Ziele der Arbeit, die angewandten Methoden und die daran beteiligten Menschen. Betrachte zuerst das Ziel des Projektes. Erkenne, dass die Arbeit darin besteht, zu dienen, Leiden zu lindern und mit Mitgefühl zu handeln, und nicht darin, den Wunsch nach Lob oder Anerkennung zu befriedigen. Sieh das Projekt nicht als karitative Tätigkeit an. Denke an die beteiligten Menschen. Betrachtetest du sie in Begriffen von Dienen und Geholfenwerden? Wenn du immer noch diejenigen siehst, die dienen und die, die daraus Nutzen ziehen, dann arbeitest du um deinetwillen und für deine Kollegen und nicht, um zu dienen. Das Prajnaparamita-Sutra sagt: „Der Bodhisattva hilft, die anderen Wesen zum anderen Ufer zu bringen, aber tatsächlich gibt es keine Wesen, die man zum anderen Ufer geleiten muss.“ Beschließe, im Geiste des Nicht-Haftens zu handeln.

Nicht-Haften

Setze dich in den vollen oder halben Lotos. Erinnerung dich an die bedeutsamsten Ereignisse deines Lebens und überprüfe jedes einzelne. Untersuche deine Begabungen, deine Tugenden, deine Fähigkeiten und das Zusammenkommen günstiger Bedingungen, die zum Erfolg geführt haben. Überprüfe die Selbstgefälligkeit und den Hochmut, die daraus entstanden sind, dass du dich selbst als Hauptgrund für deinen Erfolg ansiehst. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der wechselseitigen Abhängigkeit und erkenne, dass der Erfolg in Wirklichkeit nicht dir gehört, sondern eine Folge des Zusammentreffens unterschiedlicher Bedingungen ist, die außerhalb deiner Reichweite liegen. Erkenne das, damit du nicht an deine Erfolge gebunden bist. Nur wenn du diese Fesseln sprengen kannst, wirst du wirklich frei von ihnen, und sie können dich nicht mehr behelligen.

Rufe dir die bittersten Fehlschläge deines Lebens ins Gedächtnis und überprüfe jeden einzelnen. Untersuche deine Begabungen, deine Tugenden und Fähigkeiten und das Fehlen günstiger Bedingungen, die zu diesem Fehlschlag geführt haben. Versuche, alle Komplexe zu erkennen, die durch das Gefühl entstanden sind, dass du unfähig zum Erfolg seist. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der wechselseitigen Abhängigkeit und erkenne, dass Fehlschläge nicht durch Unfähigkeit entstehen, sondern eher durch das Fehlen günstiger Bedingungen. Sieh ein, dass du diese Misserfolge nicht auf dich nehmen musst und dass sie nicht dein Selbst sind. Erkenne, dass du frei bist von ihnen. Nur wenn du sie loslassen kannst, wirst du wirklich frei von ihnen, und dann können sie dich nicht mehr länger behelligen.

(...)

Aus: Thich Nhat Hanh, Achtsamkeitsübungen, aus derselbe: Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation, Zürich - München - Berlin 1996⁷ (Theseus); S. 69-86; der Text wurde geringfügig redaktionell überarbeitet.

Kontemplation zur Vergänglichkeit

Sogyal Rinpoche

Warum ist es so ungeheuer schwierig, den Tod und die Freiheit zu üben? Und warum eigentlich haben wir eine derartige Angst vor dem Tod, dass wir uns weigern, uns überhaupt mit ihm zu befassen? Irgendwo tief innen wissen wir, dass wir der Begegnung mit dem Tod nicht ständig ausweichen können. Wir wissen, um mit Milarepa zu sprechen: "Dies Ding, das wir Leichnam nennen und so sehr fürchten, lebt mit uns hier und jetzt." Je länger wir die Konfrontation mit dem Tod hinausschieben, je mehr wir ihn ignorieren, desto größer werden die Angst und Unsicherheit, die uns heimsuchen. Je mehr wir versuchen, vor dieser Angst zu fliehen, desto überwältigender wird sie.

Der Tod ist ein tiefes Geheimnis; zwei Dinge können wir aber über ihn sagen: Es ist absolut sicher, dass wir sterben werden, und es ist unsicher, wann oder wie wir sterben werden. Die einzige Sicherheit, die wir also haben, ist die Unsicherheit bezüglich unserer Todesstunde. Das ist unsere Ausrede, um die direkte Auseinandersetzung mit dem Tod aufzuschieben. Wir sind wie Kinder, die sich beim Versteckspielen die Augen zuhalten und glauben, niemand könne sie sehen.

Warum leben wir in solch panischer Angst vor dem Tod? Weil es unser instinktives Verlangen ist, zu leben und am Leben zu bleiben, und weil wir den Tod für das grausame Ende all dessen halten, was uns so vertraut ist. Wir ahnen, dass wir in etwas gänzlich Unbekanntes gestoßen werden und uns völlig verändern, wenn wir sterben. Wir stellen uns vor, dass wir uns verloren und verwirrt an erschreckend unbekanntem Orten wiederfinden. Wir malen uns aus, es sei wie das Aufwachen in einem völlig fremden Land, allein und gequält von Angst; wir kennen weder das Land, noch die Sprache, wir haben kein Geld, keine Kontakte, keinen Ausweis und keine Freunde...

Vielleicht ist aber die eigentliche Ursache unserer Angst die Tatsache, dass wir nicht wissen, wer wir eigentlich sind. Wir glauben an eine persönliche, einzigartige und unabhängige Identität. Wagen wir es aber, diese Identität zu untersuchen, dann finden wir heraus, dass sie völlig abhängig ist von einer endlosen Reihe von Dingen: von unserem Namen, unserer „Biographie“, von Partner, Familie, Heim, Beruf, Freunden, Kreditkarten... Auf diese brüchigen und vergänglichen Stützen bauen wir unsere Sicherheit. Wenn uns all das genommen würde, wüssten wir dann noch, wer wir wirklich sind?

Ohne diese vertrauten Requisiten sind wir nur noch wir selbst: eine Person, die wir nicht kennen, ein verdächtiger Fremdling, mit dem wir zwar schon die ganze Zeit zusammenleben, dem wir aber nie zu begegnen wagten. Haben wir nicht aus eben diesem Grund versucht, jeden Augenblick unserer Zeit mit Lärm und Aktivität zu füllen - egal wie trivial oder öde - um sicherzustellen, dass wir nur ja niemals mit diesem Fremden in der Stille allein sein müssen?

Deutet das nicht auf etwas grundlegend Tragisches in unserer Art zu leben hin? Wir leben in einer neurotischen Märchenwelt unter einer angenommenen Identität, die nicht wirklicher ist als die Suppenschildkröte aus *Alice im Wunderland*. Fasziniert vom Abenteuer des Bauens, haben wir das Haus unseres Lebens auf Sand errichtet. (...)

Wenn wir sterben, lassen wir alles zurück, vor allem unseren Körper, den wir so sehr geschätzt haben, auf den wir uns blind verlassen haben und den wir so angestrengt versucht haben, am Leben zu halten. Aber auch unser Geist ist um keine Spur verlässlicher als unser Körper. Schau dir deinen Geist einmal für nur wenige Minuten an. Du wirst sehen, er ist wie ein Floh: andauernd hüpfte er hin und her. Du wirst herausfinden, dass Gedanken ohne jede Ursache erscheinen und ohne Verbindung sind. Mitgerissen vom Chaos des jeweiligen Augenblicks, sind wir das Opfer der Unbeständigkeit unseres Geistes. Wenn das der einzige

Bewusstseinszustand ist, den wir kennen, dann wäre es ein absurdes Glücksspiel, uns im Augenblick des Todes auf diesen Geist verlassen zu wollen. (...)

Das ganze Universum, das sagen uns neuerdings auch die Wissenschaftler, ist nichts als Veränderung, Aktivität und Prozess - eine Totalität von Flux, die der Urgrund aller Dinge ist:

Jede subatomare Interaktion besteht aus der Vernichtung der ursprünglichen Partikel und der Entstehung neuer subatomarer Teilchen. Die subatomare Welt ist ein andauernder Tanz von Schöpfung und Vernichtung, von Masse zu Energie, von Energie zu Masse. Flüchtige Formen blitzen plötzlich in die Existenz und wieder aus ihr heraus und schaffen eine niemals endende, immer neu sich schaffende Wirklichkeit.⁴

Was ist unser Leben anderes als dieser Tanz flüchtiger Formen? Verändert sich nicht alles andauernd: Die Blätter an den Bäumen im Park, das Licht im Zimmer, während du dies liest, die Jahreszeiten, das Wetter, die Tageszeit, die Menschen, die auf der Straße an dir vorbeilaufen? Und was ist mit uns selbst? Scheint nicht alles, was wir in der Vergangenheit getan haben, heute wie ein Traum? Die Freunde, mit denen wir aufgewachsen sind, die Lieblingsplätze der Kindheit, die Ansichten und Meinungen, die wir einst mit so sturer Leidenschaft vertreten haben: All das haben wir hinter uns gelassen. Jetzt - eben dieser Moment, da du dies Buch liest, scheint dir lebendig real. Aber auch diese Seite ist bald nur mehr Erinnerung. Die Zellen in unserem Körper sterben, die Neuronen in unserem Hirn zerfallen, selbst unser Gesichtsausdruck ändert sich ständig, je nach unserer Stimmung. Was wir unseren Charakter nennen, ist lediglich ein Bewusstseinsstrom, nicht mehr. Heute fühlen wir uns wohl, weil alles gut läuft; morgen fühlen wir uns elend. Wohin ist das Wohlgefühl gegangen? Neue Einflüsse haben von uns Besitz ergriffen, als die Umstände sich änderten: Wir sind vergänglich, die Einflüsse sind vergänglich, und nirgendwo gibt es etwas Solides oder Dauerhaftes, auf das wir uns verlassen könnten.

Was könnte unvorhersagbarer sein als unsere Gedanken und Emotionen: hast du auch nur die geringste Vorstellung davon, was du als nächstes denkst oder fühlst? Unser Geist ist in der Tat so substanzlos, so vergänglich und so flüchtig wie ein Traum. Schau einen Gedanken an: Er kommt, er bleibt und er geht. Der vergangene Gedanke ist vorbei, der zukünftige noch nicht aufgetaucht und selbst der gegenwärtige Gedanke ist, sobald wir ihn erfahren, schon vorbei, Vergangenheit.

Das einzige, was wir wirklich haben, ist das Hier und Jetzt.

Wenn ich über Vergänglichkeit lehre, kommt hin und wieder jemand zu mir und sagt: "Das ist doch nichts Neues! Das ist doch alles selbstverständlich! Das war mir immer schon klar." Dann entgegne ich: "Hast du die Wahrheit der Vergänglichkeit tatsächlich verstanden und verwirklicht? Hast du sie tatsächlich so in jeden deiner Gedanken, Atemzüge und Bewegungen integriert, dass sich dein Leben geändert hat? Stell dir selbst zwei Fragen: Erinner dich in jedem Augenblick, dass ich sterben werde, so wie jeder und alles andere auch, und behandle ich aus dieser Erkenntnis heraus alle Lebewesen jederzeit mit Mitgefühl? Ist mein Verständnis von Tod und Vergänglichkeit so akut und dringlich geworden, dass ich jede Sekunde dem Streben nach Erleuchtung widme? Erst wenn du beide Fragen mit ‚ja‘ beantworten kannst, hast du Vergänglichkeit wirklich verstanden."

Aus: Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Kapitel 2, Bern, München Wien 1993)

⁴ Gary Zukav, Die tanzenden Wu Li Meister, Reinbeck 1985

Praktische Anweisungen aus der japanischen Tradition des Soto-Zen

Von Dogen Kigen und Keizan Jokin, Gründergestalten des Soto-Zen in Japan

Um Meditation zu studieren, muss man ein ruhiges Quartier haben. Sei bescheiden im Essen und Trinken. Wirf dann alle Verwicklungen von dir und beende alle weltlichen Angelegenheiten. Denke nicht an Gutes oder Schlechtes, kümmere dich nicht um Richtig oder Falsch. Halte die Umwälzungen von Geist, Intellekt und Bewusstsein an, beende die Verarbeitung von Gedanken, Ideen und Wahrnehmungen.

Wenn du sitzt, breite eine dicke Matte aus und benutze ein Kissen, das du darauf legst. Dann sitze entweder in der vollen Position mit gekreuzten Beinen oder in der halben Position mit gekreuzten Beinen. Für die volle Position lege zuerst deinen rechten Fuß auf deinen linken Oberschenkel, dann lege deinen linken Fuß auf deinen rechten Oberschenkel. Für die halbe Position lass einfach deinen linken Fuß auf deinem rechten Oberschenkel ruhen. Lockere deine Kleidung und Gürtel und richte sie ordentlich. Als Nächstes lege deine rechte Hand auf deinen linken Fuß und deine linke Hand auf deine rechte Handfläche. Drücke die Spitzen deiner Daumen aneinander. Dann richte deinen Oberkörper auf und sitze aufrecht. Lehne nicht nach links oder rechts, vorne oder hinten. Deine Ohren sollten in einer Linie mit deinen Schultern, deine Nase in einer Linie mit deinem Nabel sein. Drücke deine Zunge gegen den vorderen Gaumen und schließe deine Lippen und Zähne. Die Augen sollten immer geöffnet bleiben. Wenn du erst deine Körperhaltung eingerichtet hast, solltest du deinen Atem regulieren.

Immer wenn ein Gedanke auftaucht, sei dir seiner bewusst; sowie er dir bewusst ist, wird er verschwinden. Wenn du für einen längeren Zeitraum achtlos gegenüber Objekten bleibst, wirst du auf natürliche Weise vereinheitlicht. Das ist die essentielle Kunst des Sitzens in Versenkung. Sitzen in Versenkung ist das Wahrheitstor zu großer Ruhe und Freude.

Wenn Du das Wesentliche [dieser Praxis] begreifst, werden die vier Elemente [des Körpers] leicht und beruhigt werden, das Gemüt wird frisch und scharf, Gedanken korrekt und klar; der Geschmack der Lehre wird das Gemüt stärken, und du wirst ruhig, rein und freudevoll sein. Dein Alltagsleben wird deinem wahren natürlichen Zustand entsprechen. Wenn du einmal Abgeklärtheit erreicht hast, kann man dich mit dem Drachen am Wasser oder dem Tiger in den Bergen vergleichen. Du solltest erkennen, dass sich, wenn rechtes Denken da ist, Trägheit und Unrast nicht aufdrängen können.

Wenn du dich vom Sitzen erhebst, bewege dich langsam und erhebe dich ruhig; sei nicht hastig oder grob.

(Dogen Kigen, 1250-1253 u.Z., Fukuan Zazen Gi)

Benutze diese Methode, um den Atem zu harmonisieren: öffne für eine Weile deinen Mund, und wenn ein langer Atemzug kommt, atme lang; wenn ein kurzer Atemzug kommt, atme kurz. Harmonisiere allmählich deinen Atem und folge ihm auf natürliche Weise. Wenn die Zeitabstände leicht und natürlich werden, verlagere dein Atmen still zur Nase. Wenn Atem und Geist nicht übereinstimmen, treten bestimmte Symptome auf. Dein Geist sinkt ab oder steigt auf, wird undeutlich oder scharf, wandert außen im Raum oder innerhalb des Körpers herum [...]. Wenn diese Symptome bei dir auftreten, heißt das, dass dein Geist und dein Atem nicht in Harmonie sind.[...] Wenn der Geist sinkt [ermüdet], richte ihn auf den Haaransatz und zwischen die Augenbrauen. Wenn dein Geist aufgerührt ist, lass ihn auf der Nasenspitze oder im Solarplexus ruhen. Bei gewöhnlichem Zazen lege deinen Geist in deine linke Handfläche. Bei verlängertem Sitzen bleibt der Geist auch ohne dies auf natürliche Weise ungestört. Die alte Lehre legte Gewicht auf die Erleuchtung des Geistes, aber schenke dem nicht zu viel Beachtung.

(Keizan Jokin, 1264 – 1325 u.Z., Zazen Yojinki)