

Das Buddhistische Haus



Meditation - Übungen

Edelhofdamm 54  
13465 Berlin  
Telefon 030 401 5580  
Fax 030 401 03227

<http://das-buddhistische-haus.de>  
eMail: [mail@das-buddhistische-haus.de](mailto:mail@das-buddhistische-haus.de)

## Einblicksmeditation

Ein Vortrag vom Ehrwürdigen Paññavāro Thero

1. [Einführung](#)
2. [Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit!](#)
3. [Die Natur der Praxis verstehen](#)
4. [Die dreifache Strategie der Praxis](#)
5. [Die zwei Meditationsarten](#)
6. [Die Kunst der Achtsamkeit](#)
7. [Die Technik des geistigen Notierens](#)
8. [Die Orientierung nach den sechs Sinnestoren – Das Gewahrsein der Gefühle einsetzen](#)
9. [Anweisungen zur Sitz- und Gehmeditation](#)
10. [Die Sitzmeditation](#)
11. [Die Gehmeditation](#)
12. [Die Balance halten](#)
13. [Die drei Aspekte der Praxis zusammenfassen](#)
14. [Zu Hause meditieren](#)
15. [Das Gewahrsein der täglichen Aktivitäten](#)

### 1. Einführung

Diese Unterweisung soll einen Überblick über die Einblicksmeditation und ein gewisses Maß anfänglicher Anleitung bieten. Das gilt sowohl für die Meditation selbst wie auch für ihre Anwendung im täglichen Leben. Zunächst sei gesagt, dass die hier erteilten Anweisungen auf

den eigenen Lehren des Buddha über die Einblicksmeditation beruhen.

Wohl kann die Einblicksmeditation auf vielfache Weise dargestellt werden, in dem man verschiedene Aspekte der Lehren betont, doch folgt die Praxis der Einblicksmeditation, wie sie hier gegeben ist, den Lehren des Buddha über die vier Grundlagen der Achtsamkeit, wie sie im Satipathāna-Sutta in der Pāli-Sprache vorliegen. So ist das Quellenmaterial die Kernlehre die „das Herz der buddhistischen Meditation“ genannt wird.

Es stellt sich die Frage: "Was ist der Zweck oder der Nutzen der Einblicksmeditation? Zu welchem Ergebnis führt sie?" Die Antwort geben die eigenen Worte des Buddha. Er sagt in der Einführung zu den Lehren über die vier Grundlagen der Achtsamkeit:

"Der einzige Weg ist dies, o Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Untergang von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit."  
(Übersetzung vom Ehrw. Nānaponika)

Es ist nicht meine Absicht, die Lehren selbst in ihren Einzelheiten zu erläutern, sondern das Gerüst für die Praxis zu beschreiben, die Techniken, um die es sich handelt, zu erklären und einige Anleitungen zu ihrer praktischen Anwendung zu erteilen.

## **2. Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit!**

Ich nehme an, die Dinge nicht übermäßig zu vereinfachen, wenn ich sage, die Einblicksmeditation sei im Wesentlichen eine Kunst der Achtsamkeit.

Meditative Achtsamkeit ist eine Kunst oder erlernte Fähigkeit, die zu einer Klarheit und Intelligenz führt, die "hineinschaut", das heißt, Einsichten in die "wahre Natur der Dinge" gewinnt.

Bei der Vielfalt der Techniken in der buddhistischen Meditation ist die Kunst der Achtsamkeit der alle Schulen buddhistischer Meditation durchziehende, gemeinsame Faden, wie Zazen im Zen-Buddhismus oder die Vipassanā-Meditation im Theravāda.

Das wird durch die folgende Zen-Geschichte verbildlicht:

Ein Mönch fragte einmal seinen Lehrer: "Was ist die Grundlehre des Buddhismus?" Der Meister erwiderte: "Achtsamkeit." Der Schüler, mit dieser Antwort unzufrieden, sagte: "Ich habe nicht nach Achtsamkeit gefragt, sondern möchte die Grundlehre des Buddhismus kennenlernen." Der Meister antwortete; "Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit!"

So dürfen wir annehmen, dass das Wesen buddhistischer Praxis in dem Wort "Achtsamkeit" liegt.

Aber wie geht man dabei vor? Was ist die Praxis? Ein unklarer Ratschlag an einen strebsamen Meditierenden wie "sei klar bewusst" oder "sei achtsam" wird kaum etwas bewirken, auch wenn er mit guter Absicht erteilt wird.

Die meisten von uns neigen dazu, auf eine ziemlich ungesammelte, unaufmerksame Weise zu funktionieren, die zu einer recht oberflächlichen Lebenserfahrung führt. Diese Tatsache zu erkennen heißt, die Notwendigkeit zu sehen, die schweifende Aufmerksamkeit unter Anleitung systematisch zu bändigen.

Diese geübte Aufmerksamkeit deckt die Dinge auf oder legt sie offen, wie sie wirklich sind. Sie

ist diejenige Aufmerksamkeit, die durch den gestillten Geist zu den unterschwelligem Vorgängen durchblickt.

Beim Offenlegen der Realität psycho-physischer Vorgänge werden deren hervorstechende Merkmale enthüllt, ohne sich einzumischen. Die Kunst dieses "Reinen Beobachtens" besteht darin, einfach das vorherrschende Objekt in der eigenen Erfahrung zu registrieren, wie es ist, ohne Vorliebe oder Einmischung, als bloßer Zeuge.

Das heißt, nur das sich verändernde Ding ohne Reaktion zu registrieren, sei es eine Empfindung, ein Ton oder eine geistige Regung. Zeigt sich jedoch während des Beobachtens eine Reaktion, wie es für den ungeübten Geist natürlich ist, ist auch dies zu beachten.

Diese Art des Sehens ist in der Lage, die wahre Natur des beobachteten Dinges aufzudecken, und auf diese Weise erlangt man ein nicht-reaktives, nicht bedingtes Gewahrsein, das zu einem befreienden Hineinsehen oder Einblickswissen führt.

### **3. Die Natur der Praxis verstehen**

Zu Beginn hat man die Natur der Praxis selbst, wie sie auf die Meditation angewandt wird, zu verstehen, sonst könnte sie als Kontrolle missverstanden werden. Kontrolle kommt jedoch nicht in Frage, denn der Meditierende braucht eine fließende Aufnahmefähigkeit für die Erfahrung, ohne sie auf irgendwelche Weise zu kontrollieren.

Disziplin im Zusammenhang mit der Meditation kann als Willenseingriff zur Kontrolle der Praxis missverstanden werden. In der Tat ist nicht mehr zu tun, als den Richtlinien zu folgen und die Anweisungen beharrlich und mit Feingefühl anzuwenden. So ist korrekte Praxis wiederholte Übung zur Entwicklung von Fertigkeiten, ohne zu kontrollieren oder sich in die Erfahrung einzumischen. Ein Stolpern, aber Entwicklung - das ist der Weg zum Wachstum!

Eine wichtige Erwägung für den Meditierenden zu Beginn seiner Praxis ist, wie er zu seiner Erfahrung steht und was seine Einstellung zu ihr ist. Ist sie reaktiv oder bewertend, muss er die Art und Weise, wie er sich zu den Dingen, Gegebenheiten oder Menschen verhält, verändern. Er hat die Fähigkeiten des Hinnehmens, der Einfühlung und des Gehenlassens auszubilden. Offensein, Hinnehmen und Zulassen, ohne darum zu ringen, etwas zu erlangen - das führt zu einer natürlichen meditativen Haltung, die die Praxis erleichtert.

### **4. Die dreifache Strategie der Praxis**

Will man seine Praxis selbst lenken und den Gegebenheiten anpassen, hat man einen ganzheitlichen Zugang zu ihr zu finden und innerhalb einer stützenden Struktur zu arbeiten.

Solch ein System findet man in der "Dreifachen Strategie der Praxis". Sie ist ein anderer Weg, die Lehre des Buddha vom Edlen Achtfachen Pfad darzustellen. Es handelt sich um ein vollständiges System der Praxis, das das psychologische Wohlbefinden des Übenden stärkt:

Die drei Faktoren dieser Praxis sind:

- 1. Beherrschtsein im Verhalten.** Es ist wesentlich für die Harmonisierung des Geistes.
- 2. Gesammeltsein.** Es besteht in der Entwicklung der meditativen Fertigkeiten.
- 3. Erkenntnis.** Sie ist in reifer Form das Wissen, das die wahre Natur von Geist und Dasein enthüllt, nämlich Einsicht.

Was ist Beherrschtsein im Verhalten?

Nach der Tradition gibt es fünf Verhaltensregeln, die man formell auf sich nimmt oder stillschweigend als Voraussetzung für die buddhistische Meditation annimmt. Sie sind die Grundlagen guter Praxis; ohne sie kann man keine rechte Sammlung erreichen. Diese fünf Arten des Beherrschtseins sind zu überdenken und zu beherzigen; sie wirken als Beschützer des persönlichen Wohlergehens auf dem Meditationsweg.

Es sind:

- 1.) Enthaltung von der Schädigung oder Vernichtung von Leben;
- 2.) Enthaltung vom Nehmen dessen, was nicht gegeben ist;
- 3.) Enthaltung vom Missbrauch der Sinne;
- 4.) Enthaltung von falscher und roher Rede;
- 5.) Enthaltung vom Genuss berauschender Dinge, die den Geist verwirren.

Hierin besteht die ethische Untermauerung dieses dreifachen Systems. Diese Regeln sind jedoch nicht als bloßes Nein-Nein zu verstehen, da sie ja durch die Pflege positiver Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Großzügigkeit, Freundlichkeit und Mitempfinden ins Gleichgewicht gebracht werden.

### **Die meditativen Fertigkeiten**

Sammlung wird durch die Entwicklung und Anwendung der folgenden drei meditativen Fertigkeiten erreicht:

Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Anstrengung ist "recht" im Sinne der Erweckung, Erhaltung und Ausbalancierung; meditative Achtsamkeit ist "recht", wenn sie auf die verschiedenen Meditationsobjekte, gerichtet ist, wie sie sich gerade zeigen; Sammlung ist "recht", wenn sie sich auf den Brennpunkt der Meditation bündelt und ihn somit verstärkt.

Zu viel Anstrengung macht den Geist ruhelos; zu wenig macht ihn schlaff; zu viel Konzentration verringert das Gewahrsein, ist sie zu gering, verliert der Geist seinen Brennpunkt, aber es kann nie zu viel Achtsamkeit vorhanden sein; ist es doch die Schärfe der Achtsamkeit, die die Praxis vertieft. Die erfolgreiche Anwendung dieser meditativen Fertigkeiten erzeugt Geistesklarheit und geistiges Dabeisein, die Vorbedingungen für ein fein abgestimmtes Erkennen.

### **Erkenntnis oder Weisheit - der dritte Faktor der dreifachen Strategie**

Erkenntnis ist die Intelligenz, die die wahre Natur der Dinge aufdeckt, wobei der in sich gestillte Geist zu den unterschwelligem Vorgängen durchblickt. Dies setzt ein nicht-reaktives Gewahrsein mit einer vollkommen stimmigen Haltung und einer durchdringenden Achtsamkeit voraus, die imstande ist, zu sehen, was wirklich ist. Das Ergebnis einer solchen Praxis ist ein unmittelbares Erfahrungswissen, das die drei allgemeinen Daseinsmerkmale erfasst:

Veränderung, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit. Es erreicht seinen Höhepunkt in einer Reihe von Einsichten, die den Blick von den durch Unwissenheit bedingten Verzerrungen befreien.

Sehen wir nun, wie die dreifache Strategie der Praxis mit den geistigen Unreinheiten verfährt: Wie der Buddha sagte, besteht einer der Vorzüge dieser Praxis darin, dass sie den Geist reinigt.

Geistige Unreinheiten gibt es in drei Schichten: einer ruhenden oder latenten, einer offenbaren und einer Schicht des Ausdrucks.

Mit diesen drei Unreinheiten oder der Gier, des Hasses und der Unwissenheit lässt sich auf dreierlei Weise umgehen:

Erstens: Zurückhaltung im Verhalten verhindert ihren Ausbruch.

Zweitens: Sie können durch bestimmte Praktiken der Sammlung geschickt niedergehalten werden, wenn sie sich offenbaren, z.B. als ärgerliche Gedanken, und drittens können sie vollständig beseitigt werden, wenn sie in der Einblicksmeditation in ihrem Ursprung oder ihrer Latenz erkannt werden.

Hierzu ein Beispiel, wie man die dreifache Strategie im Umgang mit unserer unangenehmsten, negativen Aufwallung, dem Ärger anwendet.

Ärger ruht im Geiste wie eine schlafende Schlange: Es ist die Ebene des Schlafens oder der Latenz. Er steigt auf, wenn er angestachelt wird und gelangt als Gedanke des Ärgers zur Ebene des Sichoffenbarens. Dann schlägt er zu in Worten oder Taten und dringt somit zur Ebene des Ausbruchs durch, gewöhnlich mit unheilsamen Folgen.

Sein Verhalten zu beherrschen ist ein Muss, wenn Ärger aufsteigt; man darf ihm keine Gelegenheit geben, sich auszudrücken. Aber er ist im Geiste noch als negativer Gedanke vorhanden, man fühlt sich gespalten, aber eine aufheiternde Meditationstechnik, wie die der Liebenden Güte, wird den Ärger besänftigen.

Es gibt eine Möglichkeit, ihn mitsamt seiner Wurzel zu beseitigen, aber nur, wenn man in der Einblicksmeditation die Ich-Illusion, die Vorstellung von "Ich" und "Mein", als seine Grundursache erkannt hat.

## **5. Zwei Arten der Meditation**

Wohl sind diese Ausführungen in erster Linie eine Erklärung der Einblicksmeditation und eine Anweisung zu ihrer Übung, und doch muss jeder die beiden Arten der Meditation verstehen. Dies klärt nicht nur das Verständnis der Meditationspraxis, sondern macht es auch möglich, die eigene Entwicklung zu steuern und die Praxis den Notwendigkeiten anzupassen, vor allem, wenn man nicht die Führung durch einen persönlichen Lehrer genießt.

Es gibt zwei Arten der Meditation: Geistesruhe (samatha) und Einsicht (vipassanā). Bei der Meditation der Geistesruhe werden Techniken benutzt, die den Geist fest auf ein einziges Objekt richten, alle zweitrangigen Objekte ausschalten und Stille und 'Einspitzigkeit' (des Geistes) herstellen. Beispiele sind Visualisationstechniken, Atembetrachtung und Mantras.

Die zweite Meditationsart enthält Praktiken, die das Gewahrsein entwickeln. Gewahrsein heißt, die Aufmerksamkeit scharf auf das vorherrschende Objekt der körperlichen und geistigen Erfahrung zu richten, mit einer von Augenblick zu Augenblick sich fortsetzenden, klaren Bewusstheit. Das Endergebnis dieser meditativen Achtsamkeit ist Einblickswissen.

Die Fähigkeit, in der Meditation sich selbst zu führen, hängt von der angemessenen Einstellung und dem feinen Eingestimmtsein während einer Meditationssitzung ab. Diese Fähigkeit wird unterstützt durch das Verstehen der beiden Meditationsweisen. Ist man z.B. während der Einblicksmeditation überanstrengt oder verspannt, wird ein Wechsel zur Meditation der Geistesruhe den Geist beruhigen und entspannen. Verharrt man dagegen in einer flauen Geistesverfassung, wie es bei der Meditation der Geistesruhe vorkommt, kann man den Geist mit einer Gewahrseinsübung anspornen und ihm neue, untersuchende Schärfe verleihen.

## **6. Die Kunst der Achtsamkeit**

Wie ich bereits gesagt habe, bewegt sich die Praxis der Einblicksmeditation um die Kunst meditativer Aufmerksamkeit. Ihr elementares Werkzeug ist reines Beobachten, das die Dinge aufdeckt oder freilegt, wie sie wirklich sind. Auf diese Weise gewinnt man ein unbedingtes,

nicht-reaktives Gewahrsein, das zum Einblickswissen führt.

Das grundlegende Werkzeug meditativer Achtsamkeit ist die Praxis des reinen Beobachtens, das mit Hilfe des gestillten Geistes zu den tieferliegenden Vorgängen durchblickt. Im Offenlegen der Wirklichkeit geistiger und körperlicher Gegebenheiten offenbart reines Beobachten deren hervorstechende Eigenschaften, ohne sich in sie einzumischen. Die Kunst des reinen Beobachtens besteht darin, das vorherrschende Objekt in der Erfahrung zu registrieren, wie es entsteht, ohne Vorliebe. Das heißt, das sich verändernde Ding ohne Reaktion zu betrachten, sei es eine Empfindung, ein Gedanke oder eine Geistesregung. Zeigt sich jedoch während der Betrachtung eine Reaktion, wie es für den ungeübten Geist natürlich ist, muss auch dies geistig vermerkt werden.

Die Praxis des reinen Beobachtens wird im Zusammenhang mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit geübt. Sie sind das Gerüst der Praxis. Sie sind die vier Gebiete, in denen die Aufmerksamkeit auf die Untersuchung der Körper-Geist-Erfahrung im gegenwärtigen Moment gerichtet wird. Grundlage sind die Anweisungen, die der Buddha als "Die Vier Säulen der Achtsamkeit" hinterlassen hat.

### **Das Gewahrsein des Körpers**

besteht in der körperlichen Erfahrung der vier Grundelemente Erde, Feuer, Wasser und Wind. Es handelt sich um die direkte Erfahrung der vier Grundeigenschaften innerhalb des Körpers: Härte, Fließen, Temperatur und Bewegung. Das Gewahrsein des Körpers verbindet sich mit der Achtsamkeit auf die vier Körperhaltungen des Gehens, Stehens, Sitzens und Liegens, gleichermaßen als bloße Bewegungen oder als Handlungen im täglichen Leben.

### **Das Gewahrsein der Gefühle oder Empfindungen**

besteht darin, die Gefühle als angenehm, unangenehm oder neutral zu erfassen und sorgfältig das anfängliche oder reine Gefühl von seiner emotionellen Überarbeitung oder Vorgeschichte zu unterscheiden.

### **Das Gewahrsein des Bewusstseins und der Geistesverfassung**

Bewusstseinsmäßiges Gewahrsein heißt, irgendetwas klar zu erkennen, z.B. eine körperliche Empfindung und das Wissen um sie. Besondere Beachtung wird auch den Geistesregungen zugewandt, wie z.B. Gehobenheit, Depression, Aufgeregtheit und innere Stille, insbesondere aber ihrer wahren Natur, ihrem Entstehen und Vergehen.

### **Das Gewahrsein der Geistesinhalte**

Hierbei handelt es sich nicht um das Analysieren oder Klassifizieren geistiger Ereignisse, sondern um das passive Registrieren der geistiger Dinge wie Gedanken, Ideen und Konzepte, ohne Kommentar, nur als Zeuge. Wichtig ist, dass es sich hier nicht um die Absicht handelt, das Denken anzuhalten, sondern die Natur des Gedankens zu verstehen.

Nun folgt, wie man ein Gespür für den Gebrauch des reinen Beobachtens erlangt, wenn man den Geist auf die vier Grundlagen der Achtsamkeit richtet.

### **Versuche diese einfache Übung des reinen Beobachtens!**

Achte einfach darauf, was auch immer in diesem Moment in deiner Erfahrung vorherrscht! Und nun - versuche reines Beobachten zu üben: Registriere die Empfindungen der Berührung beim Sitzen, erfasse das aufsteigende Gefühl, das Wissen davon und jegliches Nachdenken über die Erfahrung!

Zum Beispiel die Empfindungen der Berührung beim Sitzen:

Beim Körperkontakt mit dem Kissen erfährt man die Eigenschaft der Härte oder Weichheit - das Erdelement im Körper. Ein Gefühl ist da durch den Kontakt, möglicherweise ein neutrales - es gehört zur Gefühlsgruppe. Man weiß darum - das ist Bewusstsein; und man mag über die

Erfahrung der Berührung nachsinnen - das ist Gedanke, geistiger Inhalt.

Es ist tatsächlich sehr einfach, man muss nur darauf bedacht sein, es in die Praxis umzusetzen. Dann kann Gewährsein zu einer sehr nützlichen Gewohnheit werden. Es setzt sogar dann automatisch ein, wenn man in zwischenmenschliche Beziehungen verwickelt oder geschäftig verwickelt ist. Es ist ein Anker zur Realität, ein Bezugspunkt für die Praxis.

## **7. Die Technik des geistigen Benennens**

Ein nützlicher Kunstgriff zur Unterstützung meditativer Achtsamkeit ist das Benennen oder Etikettieren der verschiedenen Objekte während der Beobachtung des eigenen Geistes und Körpers. Mit Verständnis angewandt, ist es ein sehr nützliches Werkzeug, die Aufmerksamkeit klar auszurichten und zu stützen.

Benennen heißt, wiederholt im Geiste zu notieren, was auch immer in der Erfahrung von Geist und Körper vor sich geht, wie z.B. 'hören, hören', 'denken, denken', 'berühren, berühren' usw. Es ist eine kraftvolle Hilfe, die Aufmerksamkeit zu festigen, vor allem zu Beginn der Übung, solange es noch nötig ist, zur Stabilisierung der Achtsamkeit so viel wie möglich zu benennen. Ansonsten läuft man Gefahr, sich in unbemerkten Wanderungen des Geistes mit langen Perioden der Unaufmerksamkeit zu verlieren.

Während des geistigen Benennens soll man nicht analysieren, sich einmischen oder identifizieren mit dem, was man gerade beobachtet, sondern es nur benennen: 'Denken, denken' nicht 'Ich denke' oder 'Ich bin es, der da denkt'. Es ist nicht wichtig, die genauen Worte zu benutzen, sondern nur die Erfahrung beim Namen zu nennen und zu etikettieren, um die Aufmerksamkeit zu unterstützen. Das Benennen darf nicht mechanisch werden, es ist nur ein Werkzeug zur Unterstützung des Geistes im Umgang mit der direkten Erfahrung, die immer einzigartig und frisch ist.

Wichtig ist, nur zu benennen, was auch immer sich zeigt und sich nicht von Urteilen einfangen zu lassen, ob es gut, schlecht oder neutral sei. Sagen wir z.B., jemand sitzt für eine halbe Stunde in Meditation und stellt fest, dass sein Geist für die meiste Zeit umher gewandert ist, dann soll er nur feststellen: 'wandern, wandern'. Auf diese Weise wird das Benennen zum Brennpunkt der Aufmerksamkeit auf Gedanken und geistige Gestaltungen, ohne dass man sie bewertet oder Urteile über die Praxis fällt. Es ist Sache des Meditierenden, mit voller Aufmerksamkeit und mit Gleichmut bei jeder Gelegenheit ohne Beurteilung zu bemerken, was ist.

Das Notieren oder geistige Etikettieren kann mit der Praxis, sich nach einem der 'Sinnestore' zu orientieren, verbunden werden. Sache ist eben nur, 'zu Sinnen zu kommen'.

## **8. Die Orientierung nach den sechs Sinnestoren**

Meditation muss nicht auf eine Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen beschränkt sein, vor allem nicht bei der Einblicksmeditation, die ja eine dynamische Praxis scharfer Aufmerksamkeit auf alles ist, was man tut, welche Haltung oder Stellung man auch immer einnimmt. In der Tat könnte die elementarste Grundlage der Einblicksmeditation darin bestehen, sich eine Orientierung nach den Sinnestoren zu orientieren.

Der Weg, sich in dieser Praxis eine Orientierung zu verschaffen, heißt wortwörtlich "zu Sinnen kommen". Es handelt sich dabei um ein Vorgehen, bei welchem man sich aller seiner Aktivitäten durch eine bewusste Orientierung nach den fünf Sinnen und dem 'sechsten Sinn', dem Bewusstsein, voll bewusst ist. Die sechs 'Sinnestore' sind die fünf körperlichen Sinne wie Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und der sechste Sinn: Bewusstsein als Sammelbegriff für die sechs

Bewusstseinsarten wie Seh-, Hör- Riech-, Schmeck-, Körper- und Denkbewusstsein.

Die Praxis besteht darin, an der in Frage kommenden 'Sinnespforte' oder 'Sinnesgrundlage' bewusst achtsam und voll gegenwärtig zu sein. Bewacht man z.B. das 'Sehtor', ermöglicht einem dies, die Auswirkungen des Kontaktes zwischen dem Auge und dem Sehobjekt zu erkennen, des gleichen, wie man dazu Bezug nimmt. Die Orientierung nach jedem beliebigen Sinnestor führt zum Gewahrsein dessen, was während des betreffenden Sinneneindrucks vor sich geht, und damit stellt sich die Fähigkeit ein, Gefühle und Bewusstsein, die mit dem Sinneneindruck entstehen, zu überprüfen.

## **Das Gewahrsein der Gefühle**

Gefühl ist der Schlüsselfaktor im menschlichen Leben, ob die Menschen sich dessen bewusst sind oder nicht. Sie verbringen ihr Leben meistens in einer nicht enden wollenden Anstrengung, angenehme Gefühle zu vermehren und unangenehme zu vermeiden. Sie suchen nach immer mehr angenehmen Gefühlen, weil diese eine emotionale Befriedigung mit sich bringen, die man Glück nennt. Tausende von Industrien dienen der Nachfrage nach Sinnengenuss und Komfort, um die Vergnügungssucht zu befriedigen.

So lässt sich der knappe Ausspruch des Buddha, "alle Dinge treffen sich in den Gefühlen", einwandfrei verstehen.

Und doch ist Gefühl an sich in seinem ursprünglichen Zustand neutral, wenn es lediglich einen Objekteindruck als angenehm, unangenehm oder indifferent erfasst. Nur wenn emotionelle Einflüsse zugelassen werden, wie z.B. wenn es um die eigene Geschichte geht, werden Abneigung, Hass, Angst und Furcht auftreten.

Diese Beimischungen sind keine unabtrennbaren Bestandteile der betreffenden Gefühle. Gefühle und Emotionen sind tatsächlich von einander trennbar, weil viele der schwächeren Eindrücke, die wir im Laufe des Tages empfangen, mit dem bloßen Erfassen sehr schwacher und kurzer Gefühle enden. Das zeigt, dass es psychologisch möglich ist, bei den bloßen oder ursprünglichen Gefühlen stehen zu bleiben und dass sich dies mit Hilfe von Achtsamkeit und Selbstzucht durchführen lässt, sogar in Fällen, wenn der Anreiz stark ist, Gefühle in Emotionen umzuwandeln.

Auf Grund der eigenen Meditationserfahrung wird sich bestätigen, dass das beständig sich drehende Lebensrad beim Gefühl angehalten werden kann; es besteht keine innewohnende Notwendigkeit, dem Gefühl automatisch das Anhaften folgen zu lassen. Das wird erreicht durch die Praxis, an einem der sechs Sinnestore gegenwärtig zu sein und das bloße Gefühl am Bindeglied zwischen Sinneneindruck und Ergreifen abzufangen.

Gefühl ist der Schlüsselfaktor auf dem Weg zur Befreiung. Die Gefühlsbetrachtung ist in der Theravāda-Tradition immer als eine wirksame Hilfe auf dem 'Pfad' angesehen worden. Auf die Gefühle zu achten ist eine der Vier Grundlagen der Achtsamkeit und wird im Rahmen jener meditativen Praxis vollzogen, die auf das Wachsen der Einsicht (vipassanā) abzielt. Wesentlich ist, sich dieser Praxis im täglichen Leben zurückzubedenken und sie anzuwenden, wann auch immer Gefühle dabei sind, sich in unheilsame Emotionen zu verändern.

Die Achtsamkeit auf die Gefühle, auch wenn sie schwach und nur kurz sind, kann den ganzen Tag beibehalten werden, wenn der Geist still und wachsam ist. Ist man nicht gerade voll beschäftigt, gibt es viele Gelegenheiten, die Gefühle in ihrem Anfangsstadium klar zu erkennen.

Ist man jedoch für's erste unfähig, die Gefühle zu unterscheiden, stelle man sich als Strategie die Frage: "Was für ein Gefühl ist vorhanden?" Auf diese Weise kann man das Durcheinander verwirrter Gefühle, wie sie normalerweise auftreten, sortieren.

Besonders wichtig ist, die Gefühle auch von dem schwächsten Gedanken des "Ich" oder "Mein" zu trennen. Es sollte keine Ich-Bezogenheit geben wie z.B. bei dem Gedanken "Ich fühle". Ebenso wenig sollte man denken, man sei der Eigner des Gefühles wie in dem Gedanken "Ich empfinde ein angenehmes Gefühl" oder "Ich habe Schmerzen". Das Gewahrsein der Gefühle ohne Ich-Bezogenheit erlaubt es dem Meditierenden, seine Aufmerksamkeit allein auf das Gefühl zu lenken.

Bei der Arbeit mit Gefühlen sollte man sich als erstes der Gefühle bewusst werden, wenn sie entstehen, indem man sie als angenehm, unangenehm oder neutral erkennt. Aufmerksam betrachtet findet man nicht so etwas wie gemischte Gefühle. Die Aufmerksamkeit sollte für die gesamte kurze Dauer des betreffenden Gefühls bis zu seinem Ende beibehalten werden. Wird der Zeitpunkt des Hinschwindens beim Gefühl mit zunehmender Klarheit erkannt, wird es viel leichter, Gedanken und Gemütsregungen abzufangen und am Ende anzuhalten. Gefühle und Gedanken folgen einander regelmäßig und sind gewohnheitsmäßig mit einander verknüpft: Ein angenehmes Gefühl mit Freude, ein unangenehmes mit Abneigung und ein neutrales oder gleichgültiges mit Unwissenheit und Verwirrung.

Wenn reines Beobachten, d.h. die Gefühle ohne Reaktion in einem Zustand der Empfänglichkeit zu erfassen, auf das Entstehen und Hinschwinden der Gefühle gerichtet ist, werden die beschmutzenden Beimischungen niedergehalten und an weiterem Sichauswirken verhindert. So werden nach und nach die groben Gefühle schwächer und fallen weg; man verliert das Interesse, und so entsteht Gelassenheit, ein natürliches, unangestregtes 'Gehenlassen'.

Der Buddha vergleicht Gefühle mit Luftblasen. Ist man fähig, Gefühle in ihrer wahren Natur als entstehende und zerplatzende Luftblasen zu erkennen, wird ihre Verkettung mit Anhaften und Ergreifen schwächer und schwächer, bis die Kette endgültig zerbricht. Durch diese Praxis wird das Anhaften, eine Art der Fesselung an das Gefühl, geschickt ausgeschaltet. Das bedeutet nicht, dass diese Praxis zu einem kalten Abgehobensein oder einem emotionellen Rückzug führen wird; im Gegenteil, Herz und Geist werden offener und frei vom Fieber des Festhaltens. Aus dieser Sichtweise wird ein innerer Freiraum für das Wachsen der feineren Gemütsregungen wie liebende Güte, Mitempfinden, Geduld und Ertragen geschaffen.

## **9. Anweisung zur Sitz- und Gehmeditation**

Warum üben wir die formelle Praxis des Sitzens und Gehens, wenn die Praxis im Wesentlichen nur eine Sache des Achtgebens, des Gegenwärtigseins ist?

Zuerst muss man die Praxis an sich aufbauen, und das heißt, sich die dazu nötigen Fertigkeiten zu erwerben. Die formelle Praxis erlaubt es, mit den Feinheiten des Meditationsobjektes umzugehen, bis man imstande ist, nach einer freien Form zu meditieren.

Gehen wir nun zu den Anweisungen für die formelle Sitz- und Gehmeditation über!

### **Das Ausprobieren der Sitzhaltung.**

Der erste Schritt, eine ausgewogene Sitzhaltung zu finden, besteht darin, die Aufmerksamkeit auf den verschiedenen Berührungspunkten der Sitzfläche ruhen zu lassen, sich weich niederzulassen auf der stützenden Fläche des Kissens oder des Stuhles.

Eine ausgewogene, wache Sitzhaltung baut man auf, indem man den Körper durchspürt und ihn von unten nach oben auflockert. Wir haben sicher schon beobachtet, wie ein fünf Jahre altes Kind ohne Anstrengung in ausgewogener Haltung aufrecht sitzt. Den Kopf hält man wohl ausbalanciert auf dem obersten Wirbel; weder zurück geneigt noch starr. Das Kinn lässt man leicht nach unten sinken, so dass Augen und Ohren gleich hoch sind. Beim Sitzen auf dem

Boden benutzt man ein oder mehrere Kissen, damit die Knie unterhalb der Hüfte den Boden berühren und der Rücken nicht in sich zusammen sinkt. Auch kann man einen Stuhl mit einer festen Sitzfläche benutzen, aber kein Sofa.

Versuche, liebende Güte nach oben, nach unten und rundherum in alle Richtungen auszustrahlen! Beachte, dass der Atem leicht und frei fließt; jede Behinderung weist auf eine verfestigte Sitzhaltung hin.

Es ist hilfreich, den Körper fünf Minuten lang zu durchspüren. Es gibt nicht so etwas wie eine perfekte Sitzhaltung. Durch die Haltung bedingte Schmerzen kommen und gehen als natürlicher Teil der sich entfaltenden Praxis. Werden Schmerzen überwältigend oder sind sie Anzeichen einer Verletzung, stellt man achtsam die verschiedenen Empfindungen fest und verändert die Haltung. Wenn sich jedoch die Konzentration entwickelt, treten als Teil der Gefühlsbetrachtung Empfindungen von Hitze, Steifheit und Juckreiz auf. Sie sind achtsam und ohne zu zappeln hinzunehmen.

Das Ideale ist eine aufrechte, wache Sitzhaltung. Zusammensacken verstärkt nur den Druck auf die Beine und die Beschwerden im Rücken. Es ist wichtig, dass man seine Haltung mit Weisheit überwacht, nicht mit angespannter Willenskraft. Die Haltung wird mit der Zeit besser; man muss mit seinem Körper arbeiten, nicht Gewalt gegen ihn anwenden. Am besten steckt man ein kleines, festes Kissen hinten unter die Gesäßbacken, um den Winkel der Hüften zu stützen. Verspürt man während einer Sitzperiode zahlreiche Schmerzen, verändert man die Sitzhaltung, setzt sich auf einen kleinen Stuhl oder Schemel oder steht für eine Weile auf.

Man kontrolliert seine Sitzhaltung auf folgende Weise:

- Sind die Hüften rückwärts geneigt, führt dies zu einem Zusammensacken.
- Das Kreuz sollte zwanglos seine natürliche Biegung beibehalten, so dass der Bauch etwas nach vorn gerichtet und "offen" ist.
- Man stellt sich vor, dass einen jemand sanft zwischen die Schulterblätter stößt, während man die Muskeln locker lässt.
- Man sollte auf jegliche Spannung im Nacken- und Schulterbereich achten und sie sanft auflockern.

## **10. Anweisungen zur Sitzmeditation**

Man sitzt in einer bequemen, aufrechten und ausgewogenen Sitzhaltung. Man geht vom Groben zum Feinen vor, vom Körper zum Geist und empfindet Härte oder Weichheit bei der körperlichen Berührung. Dies verankert die Aufmerksamkeit im Körper, insbesondere, wenn man dem durch das Benennen 'berühren, berühren, berühren' nachhilft.

Dann stimmt man sich in das natürliche Steigen und Fallen des Unterbauches ein und macht gleichzeitig mit der Aufwärtsbewegung die geistige Notiz 'heben, heben' und mit der Abwärtsbewegung 'fallen, fallen'. Dies schafft einen Bezugspunkt oder ein anfängliches Objekt, auf das man die Achtsamkeit richtet.

Hat man sich auf die Bauchbewegung als Grundlage eingestellt, heißt es, nicht daran anzuhaften. Treten zweitrangige Objekte auf wie Denken, Empfindungen oder Geistesregungen, hat man sie ebenfalls zur Kenntnis zu nehmen, bis sie verschwinden. Nur wenn nichts mehr die Aufmerksamkeit auf sich zieht, kehrt man zum Erkennen des Hebens und Senkens der Bauchdecke als Hauptobjekt zurück, doch muss man stets darauf vorbereitet sein, sich Nebenobjekten zuzuwenden, sobald sie entstehen. In Frage kommen Empfindungen, Gefühl, Geistesregungen und Denken.

Wichtig ist, auf die Besonderheiten der verschiedenen, unter Beobachtung stehenden Elemente

zu achten, wie zum Beispiel auf die Folge von Empfindungen bei der Bauchbewegung, dem Windelement, oder die Besonderheiten des Schmerzes wie Hitze, Klopfen usw., die zum Feuelement gehören. Die überlieferte Sitzhaltung zu versuchen ist hilfreich bei intensiver Praxis; sie wird die rechten Begleitumstände schaffen und es ermöglichen, die Achtsamkeit in einem feinen Fokus auf die körperlichen Elemente und die subtilen geistigen Begebenheiten zu lenken.

## **11. Die Technik der Gehmeditation**

Meditation wird gewöhnlich mit der Sitzhaltung in Zusammenhang gebracht, jedoch können Übungen der Einblicksmeditation auch im Gehen durchgeführt werden. Die Einblicksmeditation im Gehen bezieht sich im Wesentlichen auf das Gewahrsein der Bewegung, indem man die verschiedenen Schrittphasen im Geiste vermerkt. Wenn die Gehmeditation mit der Sitzmeditation abwechselt, hält sie die Meditationspraxis im Gleichgewicht.

Auch ist die Gehmeditation ein geschicktes Mittel, die Praxis mit Energie aufzuladen, wenn durch die beruhigende Wirkung des Sitzens der Geist stumpf oder übermäßig gesammelt ist. Die Gehmeditation kann tatsächlich als Meditation in der Bewegung zum bevorzugten Modus der Einblicksmeditation werden.

Wie man es macht

Als erstes hat man seine Achtsamkeit auf das Stehen zu richten und die Berührungsempfindungen der Füße am Anfang der Gehstrecke zu betrachten. Man braucht zur Gehübung einen Weg mit ebener Oberfläche und einer Länge von fünf bis zehn Metern zum Auf- und Abgehen. Die Arme sollten frei und natürlich mit vorn zusammengelegten Händen seitlich herabhängen. Die Augen sollten auf einen zwei Meter entfernten Punkt vor einem zu Boden blicken, um Zerstreutheit durch Sehen zu vermeiden. Beim Gehen ist die Aufmerksamkeit auf die Fußsohle zu richten, nicht auf das Bein oder einen anderen Körperteil.

Für die ersten fünf Minuten soll man nur drei Schrittphasen berücksichtigen: Heben, Strecken, Senken. Dann teilt man jeden Schritt in sechs Phasen ein und merkt sie sich jedes Mal: Abrollen, Heben, Vorstrecken, Senken, Berühren und Aufpressen, gleichzeitig mit der Erfahrung der Bewegung.

Beim Gehen und Vermerken der Schrittphasen wird man sicherlich feststellen, dass der Geist noch denkt. Kein Grund zur Sorge! Man muss sich nur auf das geistige Notieren der Schritte konzentrieren und die Gedanken als Hintergrund-Gedanken betrachten. Stellt man jedoch fest, dass man in Gedanken verloren auf- und abgegangen ist, muss man stehen bleiben und energisch das Denken als ´denken, denken, denken` vermerken. Dann lenkt man seine Aufmerksamkeit auf das Gehen zurück und macht weiter. Man muss ebenfalls darauf achten, dass das geistige Notieren nicht so mechanisch wird, dass man die Erfahrung der Bewegung aus dem Auge verliert.

Man soll versuchen, die Zeitspanne der Gehübung auf mindestens eine halbe Stunde auszudehnen und sie nach und nach auf eine volle Stunde zu steigern. Es ist strategisch besser, die Gehübung vor einer Sitzübung zu machen, weil das die Praxis ins Gleichgewicht bringt. Ist man imstande, Gehen und Sitzen abwechselnd ohne größere Unterbrechung zu üben, wird sich ein fortgesetztes Gewahrsein entwickeln, das sich ganz natürlich auch auf die Alltagsaktivitäten erstreckt.

## **12. Das Gleichgewicht halten**

Das Gehen auf einem Hochseil ist ein Bild, das man oft zur Beschreibung der meditativen Achtsamkeitspraxis verwendet. Man muss notwendigerweise auf sein Gleichgewicht achten, um in dieser Kunst erfolgreich zu sein. Das trifft insbesondere auf unsere Einstellung zu den Dingen zu, unsere Haltung. Der ungeübte Geist greift ständig nach angenehmen Objekten und stößt die unangenehmen ab; es ist die Gewohnheit des Anziehens und Abstoßens, der Vorliebe und der Abneigung. Sie ist die Ursache mancher Überspanntheit, des Energieverlustes und des seelischen Ungleichgewichtes.

Sein Gleichgewicht zu halten heißt, einen Geist zu entwickeln, der nicht festhält oder abstößt, keine Vorlieben oder Abneigungen hegt und frei von Anhaftung und Verurteilung ist. Achtsam sein und ein Gleichmut voller Mitempfinden gegenüber der eigenen Erfahrung führt zum geistigen Gleichgewicht. Das ist der mittlere Weg des Buddha.

Es gibt Wege, die mit der Erfahrung zusammenhängen und dazu verhelfen, sein Gleichgewicht zu halten.

- Zeuge sein heißt unvoreingenommen zur Kenntnis zu nehmen, was man auch immer erfährt, während man es erfährt, ohne Wertung oder Beurteilung.

- Gehenlassen ist besser als ständig nach der Erfüllung von Wünschen zu suchen. Ein Meditierender braucht mindestens ein gewisses Maß des Aufgebens oder Nichtanhaftens, um 'Raum zum Sehen' zu schaffen.

- Den Zensor beseitigen. Dies geschieht durch eine Haltung des Annehmens und Gewährwerdens aller Gedanken, Gefühle, Emotionen und Empfindungen, ohne sie zu verurteilen.

- Eine Haltung der Neutralität. Das heißt, alle Begebenheiten in Geist und Körper einwandfrei zu registrieren, ohne zu ihnen Stellung zu nehmen.

- Empfänglichkeit heißt, wach zu sein, feinfühlig und vertraut mit allem, was man mit gelöster Empfänglichkeit beobachtet.

Folgt man diesem mit der eigenen Erfahrung verbundenen Meditationsweg vor allem im täglichen Leben, reift die Praxis zu weiser Aufmerksamkeit und zuschauendem Gleichmut heran.

Nicht nur bringt dies Gleichgewicht ins eigene Leben und großen Gewinn für die Mitmenschen, sondern äußert sich auf natürliche Weise als eine mitfühlende, fürsorgliche Einstellung zu allem, was leidet.

## **13. Das Miteinander-Verbinden der drei Aspekte der Praxis**

Wir neigen dazu, die Dinge in Schubladen unterzubringen und die Praxis in Teile aufzuspalten. Versuchen wir darum, die drei Aspekte der Praxis zusammenzufügen: Sitzen, Gehen und Achtsamkeit bei den täglichen Verrichtungen! Dies verhilft dazu, Achtsamkeit wie einen ununterbrochenen Faden den ganzen Tag beizubehalten und die Praxis ins tägliche Leben einzuordnen.

### **Das Miteinander-Verbinden der drei Techniken in einer halbstündigen Übungsfolge.**

Während der Sitzmeditation ist die Aufmerksamkeit in erster Linie auf die körperlichen Elemente zu richten. Zu den anderen Bereichen der Achtsamkeit geht man über, sobald sie sich zeigen und vorherrschend werden.

Dann wechselt man mit einer Gehübung ab. Dabei hat man jeden Schritt in seinen Einzelheiten zu registrieren und die Achtsamkeit auf die Bewegungsempfindungen zu lenken.

Bei den täglichen Aktivitäten hat man auf alle körperlichen Bewegungen und Tätigkeiten fortlaufend zu achten und dabei Gefühle, Geistesregungen und Gedanken zu bemerken, wie sie kommen.

Während der Übergangszeit zwischen jeder Übung und dem Wechsel der Körperstellungen hat man besonders achtsam zu sein. Es ist besser, einen sanften Übergang von einer formellen Sitz- oder Gehmeditation zur nächsten Verrichtung zu vollziehen, als die vorherige abrupt zu beenden. Auf diese Weise wird man durchhalten und die während der vorherigen Übung kultivierte Qualität beibehalten, sei es Ruhe, Achtsamkeit oder Sammlung. Diese Stetigkeit ist der Schlüssel zur Vertiefung der Praxis und wird schließlich zu durchdringenden Einsichten führen.

Die fortgesetzte Aufmerksamkeit, welche die Praxis antreibt, soll zu ihrer eigenen Vertiefung mindestens ein paar Stunden am Tag beibehalten werden. Stetigkeit entsteht durch sorgsame und genaue Aufmerksamkeit auf Bewegungen, Handlungen, Gefühle, Geistesregungen und was auch immer ins Auge springt. Während der täglichen Routine soll man dies beibehalten, solange es geht.

Nichts kann als unwichtig beiseitegeschoben werden, wenn man die täglichen Aktivitäten beachtet: Hausarbeit, Essen, Zähneputzen usw. Jede Bewegung, jede Tätigkeit soll wiederholt benannt werden, damit das Benennen während der Alltagsroutine zur Gewohnheit, zur zweiten Natur wird. Natürlich ist dies nicht leicht, und es erfordert Geduld, Ausdauer und einen Sinn für Humor, insbesondere wenn man sich wegen ständigen Vergessens entmutigt fühlt.

Es ist hilfreich, seine Anstrengungen bei der Achtsamkeit im täglichen Leben zu verstärken, indem man die täglichen Erfahrungen niederschreibt und sich wiederholt Rechenschaft über sie ablegt. Man kann seine Anstrengungen in ein Meditationstagebuch eintragen, aber man muss darauf achten, dass man keine Urteile über die Qualität der Praxis fällt.

## **14. Meditation zu Hause**

Das am meisten mit der Meditation verbundene Bild ist das eines mit gekreuzten Beinen sitzenden Buddhas. Zweifellos ist solch eine Darstellung anregend und ästhetisch wohlgefällig, doch unglücklicherweise erweckt sie im Meditierenden die Vorstellung, Meditation sei lediglich ein statuenhaftes Sitzen, wie es nur Tempeln üblich ist.

Soll die Meditation eine Bedeutung für's tägliche Leben haben, muss man sie zu Hause üben. Zu Hause bedeutet nicht die eigene Wohnung, sondern wo man auch immer seine Achtsamkeit verweilen lässt. Zu Hause meditieren erfordert eine 'handnahe', dynamische Praxis, die nicht auf eine bestimmte Zeit, einen bestimmten Platz oder eine bestimmte Haltung begrenzt ist. So wird sie auf eine natürliche Weise zu einem Teil der gewohnten Lebensaktivitäten und zur Grundlage eines meditativen Lebensstils im Alltag.

Und doch muss man sich eingestehen, dass es nicht leicht ist, die Meditation ins tägliche Leben einzuordnen. Darum muss man sich zweckbewusst dazu entschließen, es zu tun; gute Absicht allein genügt nicht; man muss sich einsetzen und die richtigen Prioritäten setzen: Was ist wichtiger, stundenlang vor dem Fernseher oder Monitor eines Computers zu sitzen oder eine

halbe oder ganze Stunde mit der Meditation im Sitzen zu verbringen? Das regelmäßige tägliche Sitzen zu Hause ist der Anker für die Praxis. Selbst wenn man es nur als eine Form geistiger Hygiene übt, wie zur Stressbeseitigung, wird es sehr dazu beitragen, die persönlichen Beziehungen in der Familie und am Arbeitsplatz zu harmonisieren.

Im Wesentlichen ist die Meditation zu Hause Sache des Achtsamseins. Die tatsächliche Bedeutung der Achtsamkeit ist Achtgeben, Gegenwärtigsein. So wird beim Achtsamsein die geistige Gegenwärtigkeit entwickelt. Es gibt verschiedene Grade der Aufmerksamkeit bis hinab zum völligen Mangel an Achtsamkeit. Es gibt zwei Grundtypen: die natürliche, die sich automatisch vollzieht, und die absichtlich entfaltete, entwickelte meditative Achtsamkeit.

Entfaltete Achtsamkeit ist entweder passiv, oder im Sinne bewusster Anwendung aktiv. Der passive Modus ist 'reines Beobachten', d.h. bloßes Registrieren dessen, was geschieht, in einer empfangenden Geisteshaltung, ohne Reaktion. Dagegen wird der aktive Modus angewandt, wenn eine Bewegung oder Handlung einschließlich aktiven Überdenkens der beobachteten Dinge vollzogen wird.

Und worauf richtet man seine Achtsamkeit? Auf den eigenen Geist und Körper! Es gibt vier Bereiche, denen man seine Achtsamkeit zuwendet: Die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Ich wiederhole nochmals:

- Der Körper. Entweder stimmt man sich auf die Eigenschaften seiner Elemente und die Empfindungen ein oder man überwacht Körperbewegungen und -handlungen.
- Die Gefühle. Man erkennt den Tonus der Gefühle als angenehm, unangenehm oder neutral (nicht zu verwechseln mit Emotionen).
- Die verschiedenen Bewusstseinsvarianten, wie gierige, gierfreie, hassvolle, hassfreie, verblendete, unverblendete ... gesammelte, ungesammelte und andere.
- Die Geistobjekte: Alles, was nicht mit den fünf Sinnen erfassbar ist, sondern nur mit dem Geist, wie z.B. Wahrnehmungen, Willensregungen, das Nirvāna, Begriffe und andere.

Welche Erfahrung auch immer in einem dieser vier Bereiche die vorherrschende sein mag, diese Bereiche sind es, die als Bezugsrahmen dazu dienen, die Achtsamkeit auf alles zu richten, was von Moment zu Moment in Geist und Körper vor sich geht.

Wichtig ist, herauszufinden, was dabei tragend ist. Sache ist, durch Achtsamkeit an einem der sechs Sinnestore wortwörtlich zu Sinnen zu kommen. Die sechs Sinnestore sind die fünf Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, der Berührung und der sechste Sinn, das Geisttor, d.h. Bewusstsein oder Erkennen. Ist jemand mit bloßer Aufmerksamkeit an einem dieser sechs Sinnestore gegenwärtig, beobachtet er, was während eines Sinneneindrucks zwischen den Sinnen und ihren Objekten geschieht.

Auf eins muss man achten, wenn man während eines Sinneneindrucks ein Sinnestor überwacht: auf die dabei auftretenden Gefühle. Ist das Gefühl ein unangenehmes, entsteht eine negative Reaktion, ist es ein angenehmes, entsteht Anhaften. Meistens reagiert der Geist nur auf diese Weise. Es ist eine automatische Reaktion: Mögen - Nichtmögen. Das Ergebnis ist, dass man in dem bedingten Zyklus des Leidens an der Nahtstelle zwischen Gefühl und Anhaften zum Gefangenen wird. Doch es besteht dazu keine Notwendigkeit. Fängt man das anfängliche Gefühl an einem der Sinnestore ab, ohne eine Emotion folgen zu lassen, wird das Gefühl nicht weiter wirken, darum gibt es kein Zugeneigtsein, keine Vorlieben und Abneigungen: Ende der Geschichte, Ende des Leidens!

Der Schlüssel zu dieser Praxis ist wirklich die Fähigkeit, in ihr heimisch zu werden. Man hat an einem Sinnestor herauszufinden, was tragend ist und die vier Bereiche der Achtsamkeit im Auge zu behalten. Der Erfolg dessen hängt weitgehend davon ab, wie man zu den Dingen steht: Man soll sie eher als Zeuge betrachten als nur auf sie reagieren, indem man allen Gedanken, Gefühlen und Geistesregungen gegenüber eine Haltung der Akzeptanz ohne Abwertung oder Auswahl einnimmt. Diese 'Geräumigkeit des Geistes' erlaubt es, empfänglicher und vertrauter mit dem zu sein, was man beobachtet.

## **15. Das Gewahrsein der täglichen Aktivitäten**

Man tut gut daran, sich eine tägliche Achtsamkeitsübung zusammenzustellen und bei der Übung "Auslöser" als Erinnerungsstützen zu benutzen. Jedes Mal wenn man mit Wasser in Berührung kommt, kann Wasser ein Auslöser sein, der darauf hinweist, bei allem, was man tut, gegenwärtig zu sein, während man es tut. Was geht dabei vor, wenn man sich die Hände wäscht, das Geschirr, den Garten bewässert, den Hund wäscht usw.? Gelingt es einem nur einmal, voll dabei zu sein, kann dies der Anfang sein, Achtsamkeit zu Hause zur Gewohnheit zu machen.

Es ist sehr hilfreich, seine Bemühungen zu verstärken, indem man am Ende des Tages Rückschau auf die täglichen Beobachtungen hält oder sie abschätzt. Man kann seine Bemühungen in einem Meditationstagebuch aufzeichnen, solange man keine Urteile über die Qualität der Praxis fällt oder sich durch leere Seiten entmutigen lässt.

Es ist wichtig, die täglichen Meditationssitzungen zu Hause als Weg zur Unterstützung und Stabilisierung der Praxis beizubehalten. Bei einem geschäftigen Leben ist es leicht, sich zu überzeugen, dass man wirklich keine Zeit hat, das regelmäßige Sitzen beizubehalten oder es aufgibt, wenn man sich müde fühlt. Natürlich ist da ein Widerstand gegen die Anstrengung bei der Meditation, wenn man überspannt oder übermüdet ist. Aber es ist nur ein anfänglicher Widerstand, dem man sich aussetzen hat, bevor man ihn überwindet. Ebenfalls soll man nicht seine Praxis abwerten in dem Gedanken, die Qualität der Meditation sei nicht gut genug und man verschwendete nur seine Zeit. Es ist alles 'Wasser auf die Mühle', man muss weitermachen. Entscheidend ist, die Praxis als Gewohnheit beizubehalten, um aus ihr den langfristigen Nutzen zu ziehen.

Es hat seinen Wert, die Worte Seiner Heiligkeit, des Dalai Lama zu zitieren, die er zu dem mitempfindenden Aspekt der Praxis geäußert hat:

"Ich selbst fühle und sage es auch anderen Buddhisten, dass die Nirvāna-Frage sich erst später stellt. Es besteht keine große Eile. Wenn du ein gutes Alltagsleben führst, ehrlich, mit Liebe, mit Mitempfinden, mit weniger Selbstsucht, dann wird es wie von selbst zum Nirvāna führen. Wenn wir im Gegensatz dazu über Nirvāna reden, über Philosophie, aber uns nicht viel um die tägliche Praxis kümmern, dann magst du ein seltsames Nirvāna erreichen, aber nicht das echte Nirvāna, weil deine tägliche Praxis ein Nichts ist. Wir müssen die Lehre ins tägliche Leben einfügen."

Es gibt einen Ausspruch, dass Anfang und Ende einer Reise im Wesentlichen dasselbe seien. Das trifft insbesondere auf die Meditation zu, denn es gibt keinen Ort, wohin man gehen müsste, um seine wahre Natur zu entdecken, als den Ort, wo man sich gerade aufhält - zu Hause!

Meditation ist das intelligente Herz des Buddha-Weges; das einzige Kriterium ist, dass man sie im täglichen Leben anwendet. Der Zweck dieser Belehrung über die Einblicksmeditation ist es nicht, ein System von Glaubensauffassungen zu schaffen, sondern dazu anzuleiten, klaren Einblick in die Natur des Geistes zu gewinnen. Auf diese Weise gelangt man zu einem Verständnis aus erster Hand, wie die Dinge sind, ohne sich auf Ansichten und Theorien zu stützen, zu einer direkten Erfahrung, die ihre eigene Lebenskraft besitzt.

