

O.W. BARTH *

CHÖGYAM
TRUNGPA

Mit den Augen
eines Buddha

*Freundschaft mit sich
selbst durch Achtsamkeit
und Meditation*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015
unter dem Titel »Mindfulness in Action. Making Friends with
Yourself through Meditation and Everyday Awareness« bei
Shambhala Publications, Inc., Boston, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de**



© 2015 Diana J. Mukpo
Nachwort © 2015 Carolyn Rose Gimian
Nach Vereinbarung mit Shambhala Publications, Inc., Boston
© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Horst Kappen
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München/Shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29259-4

2 4 5 3 1

*Für die große Familie all derer,
die auf achtsame Weise leben
und meditieren*

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Erster Teil

Freundschaft schließen mit sich selbst

1	Meditation: mit uns selbst vertraut werden	15
2	Unsere Liebesfähigkeit entdecken	23
3	Meditieren – wie geht das?	29
4	Der Teddybär des Atems	45
5	Erfrischende Langeweile	51
6	Ein weicher Kern	57
7	Nashorn und Papagei	61
8	Der gegenwärtige Augenblick	67
9	Die Brücke des Mitgefühls	75

Zweiter Teil

Grundlagen der Achtsamkeit

10	Der erste Gedanke	83
11	Wertschätzung	93
12	Lebenskraft	101
13	Spontane Disziplin	109
14	Achtsamkeit auf den Geist	119
15	Rückbesinnung	127

Dritter Teil

Achtsamkeit in Aktion

16	<i>Touch and go</i> – berühren und loslassen	137
17	Die vierte Zeit	149

18	Ein Schwert im Herzen	159
19	Sterne und Sandkörner	167
20	Die Randbereiche unserer Emotionen	179
21	Das Herz des Gefühls	189
22	Eine achtsame Gesellschaft	197
	Nachwort	209
	Dank	227
	Die Quellen	231
	Eine kurze Biographie Chögyam Trungpas	235

Vorwort

Wenn wir gerade denken, das Leben könne kaum noch zusammenhangloser und rasanter werden, kommt wieder eine technische Neuerung oder eine neue Wendung unseres Weltbilds, die uns noch schneller in die Zukunft katapultiert. Oft bekommen wir das Gefühl, wir könnten kaum noch mithalten und folglich auch das Tempo nicht drosseln, und doch wissen wir, dass wir wieder eine Art der Verbindung finden müssen. Über unsere Kommunikationsgerätschaften und die sozialen Netzwerke sind wir ja eigentlich ständig verbunden, doch seltsamerweise ist trotz all dieser Interaktionen von vielen Menschen zu hören, sie fühlten sich einsam und entfremdet, sie fänden kein Gemeinschaftsgefühl mehr. Offenbar brauchen wir also andere Formen der Verbundenheit mit uns selbst und der Welt. Wir brauchen Verbindungen, die uns Halt geben.

Viele Menschen haben inzwischen entdeckt, dass ihnen Achtsamkeit auf ebenso unkomplizierte wie unmittelbare Art erlaubt, eine Verbindung zu sich selbst herzustellen. Es handelt sich hier um schlichte Akzeptanz, wir »schließen Freundschaft mit uns selbst«, wie Chögyam Trungpa sagt. Darüber hinaus erschließen wir uns auf diesem Wege Kreativität und Mitgefühl. Meditation ist ein besonders geeigneter Ansatz zur Entwicklung von Achtsamkeit, und sie kann helfen, eine authentische, entspannte und einfühlsame Lebensform zu entdecken. In der Meditation erleben und betrachten wir unsere Welt noch einmal neu, wir werden bewusster und lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen.

In diesem Buch geht es um Achtsamkeit und ihre Bedeutung für unser ganzes Leben. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Meditation als Zugang zur Achtsamkeit, und

darüber hinaus werden wir erfahren, wie sich Achtsamkeit und Gewahrsein auf unseren Alltag auswirken. Es ist also ein Buch für Menschen, die sich über die Meditation der Achtsamkeit annähern möchten, um die so gewonnenen Einsichten in ihrem Leben anzuwenden. Sie finden hier Meditationsanleitungen und können tiefe Einblicke in die Grundsätze der Achtsamkeit gewinnen.

Immer mehr Menschen im Westen gehen heute einer Meditationspraxis nach, üben sich in Achtsamkeit oder entscheiden sich für einen der vielen kontemplativen Ansätze, die Geist und Körper einbeziehen. Achtsamkeitstechniken werden zunehmend an Schulen, in medizinischen und psychiatrischen Einrichtungen, aber auch im Unternehmensbereich und sogar beim Militär eingesetzt. In diesem Buch geht es jedoch nicht um Achtsamkeit im Hinblick auf bestimmte Berufsfelder, Problembereiche oder Gesellschaftsschichten. Es geht vielmehr um die grundlegende Erfahrung von Achtsamkeit und Gewahrsein, die dann vielerlei Anwendungen finden kann.

Die hier vorgestellte Meditationsform ist zwar von ganz eigener Art, stimmt aber in vielem mit anderen Ansätzen überein. Offenheit ist hier sehr wichtig: sich einlassen auf die Welt. Dennoch besteht kein Widerspruch zu anderen Formen der Achtsamkeitsmeditation, denn auch hier geht es um Präsenz, Einfachheit und inneren Frieden und im Weiteren um tiefe Einsicht und einen klaren Blick bei der Übungspraxis und im Alltag. Chögyam Trungpa lädt dazu ein, mit seiner Herangehensweise eigene Erfahrungen zu sammeln, doch sind die in diesem Buch vermittelten Einsichten auch auf andere Formen der Achtsamkeitsmeditation anwendbar.

Der erste Teil stellt die Meditationspraxis selbst vor und setzt sie in Beziehung zu Herzensempfindung, Sanftmut, Klarheit, Alleinsein und Mitgefühl. Im zweiten Teil ver-

mittelt uns der Autor ein erweitertes Verständnis der sogenannten Grundlagen der Achtsamkeit und stellt sie als Mittel dar, mit denen wir unsere Meditationspraxis tiefer und lebendiger machen und sie in direkten Bezug zu unserer Alltagserfahrung setzen können. Im dritten Teil gibt es zusätzliche Meditationsanleitungen für den Umgang mit Gefühlen sowie Erläuterungen zur Meditation im Gehen und zum bewussten Umgang mit der Gruppendynamik in Retreat-Situationen. Hier wird auch beleuchtet, warum wir durch Meditation weniger selbstbezogen werden und dadurch mehr für die Welt da sein können. Die abschließenden Kapitel konzentrieren sich auf den Umgang mit Gefühlen bei der Meditation und im Alltag, und schließlich wird hier auch die faszinierende Möglichkeit einer achtsamen Gesellschaft erörtert.

Der aus Tibet stammende Meditationslehrer Chögyam Trungpa lehrte in den sechziger, siebziger und achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in Großbritannien, den Vereinigten Staaten und Kanada, und zwar auf Englisch, was für asiatische Lehrer zu jener Zeit noch keineswegs selbstverständlich war. Er machte Zehntausende Menschen mit der Meditation vertraut. Wenn ich die Aufgabe übernommen habe, dieses Buch zusammenzustellen und für die Veröffentlichung zu bearbeiten, so ist das auf den Umstand zurückzuführen, dass er mich ebenso wie diese vielen anderen inspiriert hat und erkennen ließ, wie wir uns durch Achtsamkeit und Meditation auf so grundlegende Weise mit uns selbst anfreunden können, dass davon eine verwandelnde Kraft ausgeht, die zu einem achtsamen Handeln in unserem gesamten Leben führt. Achtsamkeit und Meditation vertiefen das Verständnis unserer selbst, lassen uns leichter mit den Schwierigkeiten des Lebens zurechtkommen und machen uns freundlicher im Umgang mit anderen.

Chögyam Trungpa lehrte auf eine tief von Herzen kom-

mende Weise, die uns auch heute noch anspricht und erkennen lässt, dass Meditation nicht nur von großer inspirierender Kraft ist, sondern dazu auch noch einfach und wirksam, etwas ganz Normales. Er führt uns vor Augen, inwiefern Achtsamkeit und Meditation den Aufwand wert sind und eine Menge bewirken können. Durch Meditation werden wir zugänglicher, für uns selbst und für andere. Die Übungspraxis kann uns eine Menge abverlangen, und sie führt uns unsere innere Wahrheit vor Augen, doch das alles gehört zum menschlichen Dasein und macht auch seine Schönheit aus.

Über Achtsamkeit und Meditation stehen uns heute Hunderte von Büchern zur Verfügung. Die von Chögyam Trungpa und anderen Wegbereitern ausgebrachte Saat geht in unserer Zeit wirklich auf und entfaltet sich zu voller Blüte. *Mit den Augen eines Buddha* reiht sich hier ein als ein von Herzen kommendes Angebot, uns bei der Suche nach einem echten und freudvollen Weg durch die Hetze, den Kummer und Wirrwarr dieses Lebens zu helfen.

Ich hoffe, Sie finden in diesem Buch etwas Besonderes, das Sie als hilfreich empfinden und das Sie begeistert. Vom Autor weiß ich, dass er sich genau das, heute und immer, von dieser umfassenden und vollständigen Einführung in die Achtsamkeit wünschen würde: dass sie die Menschen begeistert und ihnen hilft.

Noch eine Anmerkung zum Sprachgebrauch: Die in diesem Buch für die Meditationspraxis gewählten Ausdrücke »Meditation im Sitzen«, »Meditation«, »Übung im Sitzen«, »Übung«, »Praxis« oder einfach »Sitzen« sind als gleichwertig zu betrachten und beziehen sich auf die hier ausführlich dargestellte Form der Übungspraxis.

Carolyn Rose Gimian
November 2013

Erster Teil

Freundschaft schließen
mit sich selbst

1

Meditation: mit uns selbst vertraut werden

Um Achtsamkeit zu üben und achtsamer zu werden, haben wir als eines der wichtigsten Instrumente die Meditation. Wir betrachten uns dabei mit wissenschaftlichem Blick, damit wir unsere psychische Verfassung genau erkennen können. Meditation ist nichts Exotisches oder Entlegenes, sondern sehr direkt und persönlich. Meditation begründet eine vertraute Beziehung zu uns selbst, da wir uns hier ohne Scham ansehen, was wirklich in uns vorgeht. So lernen wir uns kennen. Manchmal sehen wir uns so kritisch, dass wir uns selbst zum Feind werden. Meditation beendet dieses Zerwürfnis und sorgt dafür, dass wir uns mit uns selbst anfreunden. Dann kann uns aufgehen, dass wir gar nicht so schlecht sind, wie wir dachten oder wie man uns gemacht hat. Bevor wir uns also im Einzelnen der Achtsamkeit zuwenden, würde ich Ihnen gern eine erste Vorstellung vom Nutzen der Meditation vermitteln und davon, was er für die Beziehung zu uns selbst und zu unserem Alltag bedeutet.

Solange wir uns als hoffnungslosen Fall oder gar als Tunichtgut betrachten, können wir aus unserer Erfahrung nichts machen, was uns weiterbringt. Wenn ich davon ausgehe, dass mit mir etwas nicht stimmt, bin ich gezwungen, mich außerhalb meiner selbst nach etwas Besserem umzusehen. Da kann ich lange suchen, endlos.

Meditation bedeutet hingegen, dass wir uns unserer tatsächlichen Lage zuwenden, der ungeschönten Verfassung

unseres Geistes und Daseins. Wir sehen uns an, was da ist, was es auch sei. Es ist ungefähr wie beim Entstehen einer tiefen Freundschaft. Im Laufe dieses Prozesses werden Sie am anderen auch Züge entdecken, die Sie nicht so mögen, und die Beziehung wird Aspekte haben, mit denen Sie schwer zurecht kommen. Wenn man sich solche Schwierigkeiten eingesteht und damit umgehen kann, ist das oft die Basis einer langjährigen Freundschaft. Wer diese Dinge schon von Anfang an integrieren kann, wird später nicht unangenehm überrascht. Sie kennen die wunden Punkte, und so braucht man diese Seite der Beziehung nicht auszuklammern – und erst dann kann es gelingen, die schöne, die positive Seite der Beziehung auszubauen. So empfiehlt es sich auch vorzugehen, wenn wir mit uns selbst Freundschaft schließen. Sonst stehen Ihnen später vielleicht böse Überraschungen ins Haus, und dann fühlen Sie sich hintergangen, wenn Sie auf Dinge stoßen, die Sie sich verschwiegen haben.

Was wir in uns haben, ist zunächst einfach Natur. Es ist eine weitere Seite der Naturschönheit. Die Leute unternehmen oftmals große Anstrengungen, um die Natur zu genießen, sie erklettern Berge, bestaunen bei Afrika-Safaris Giraffen und Löwen oder gehen auf Antarktis-Kreuzfahrt. Dabei ist es viel einfacher und naheliegender, die Naturschönheit an uns selbst zu betrachten, zumal sie noch viel schöner ist als exotische Flora und Fauna, viel schmerzlicher, phantastischer, bunter und köstlicher.

Beim Meditieren gelangen wir in diese organische Natürlichkeit dessen, was wir sind. Da müssen wir Hand anlegen, uns persönlich einsetzen. Wir können keinen Hub-schrauber chartern, der uns ohne Unannehmlichkeiten gleich zum Kern der Sache bringt. Da heißt es, die Füße in Bewegung zu setzen. Wir erwandern uns die Landschaft unserer natürlichen inneren Schönheit. Das ist unser erster

Schritt zur Achtsamkeit: Wir lassen uns ganz direkt auf unsere natürliche innere Verfassung ein und sehen uns gar nicht erst nach ausgefallenen oder schicken Fahrzeugen um. Wir gehen los, und das ist, wie sich dann zeigt, der Mühe wert.

Zur Entwicklung von Achtsamkeit bietet uns die Meditationspraxis unkomplizierte Vorgehensweisen, die unserer gegebenen inneren Verfassung angemessen sind. Wir arbeiten mit dem, was bereits vorliegt. Das Vorhandene, also das, was wir sind, ist unser Ausgangspunkt. Wir fangen mit ganz einfachen Dingen an, wir sitzen, wir gehen, wir atmen. All das ist von Natur aus gegeben. Atmen müssen wir alle, wir verstehen uns aufs Sitzen, und die allermeisten können auch gehen. Von diesen natürlichen Gegebenheiten aus entwickeln wir in der Meditationspraxis unsere Achtsamkeit.

Wir fangen klein an, ganz unspektakulär. Wir holen gleichsam Gemüse aus dem eigenen Garten, anstatt es im Supermarkt zu kaufen. Wir tun die paar Schritte in den Garten, ernten frisches Gemüse und kochen daraus eine Mahlzeit. Vielleicht werden daran das Unmittelbare und Persönliche der Meditation anschaulich klar. Es geht darum, dass wir unsere psychische Grundverfassung und unsere Grundprobleme weitgehend vereinfachen. »Vereinfachen« heißt hier auch, dass wir keine Erfolgserwartungen an die Meditation stellen. Wir fangen einfach an.

Durch Meditation achtsamer werden – vielleicht stellen wir uns das besser als Lebensweg und nicht als einmaligen Kraftakt vor. Wenn wir etwas von Meditation haben wollen, genügt es nicht, einmal kurz hineinzuschnuppern. Wir müssen uns über einen gewissen Zeitraum darin üben, sonst kann es zu allerlei vermeidbaren Unklarheiten kommen. Es ist also wichtig, bei der Praxis zu bleiben und sich an die gegebenen Anleitungen zu halten.

Die hier vorgestellte Praxis ist nicht unbedingt erleuchteter und verspricht auch nicht mehr als andere Ansätze. Aber wenn Sie dabeibleiben und sich geduldig bemühen, werden Sie sich – unabhängig von Ihrer Vorgeschichte und Ihren Überzeugungen – nach und nach besser verstehen können. Vielleicht sollte ich erwähnen, dass dieses Verstehen ganz schön langweilig oder auch unbequem sein kann, da auch Dinge auf den Tisch kommen können, die Sie nicht so gern sehen. Aber wir können uns ja schlecht ablehnen, bevor wir auch nur wissen, wer oder was wir sind. Ich rate Ihnen also, sich tapfer durchzubeißen und sich nicht zu drücken. Weder Selbstverneinung noch Selbstbeweihräucherung werden Ihnen helfen. Arbeiten Sie einfach mit der Technik, die ich Ihnen hier nahebringen möchte.

Meditation ist äußerst sachlich und nüchtern, vielleicht sogar aufreizend nüchtern. Sie kann uns auch viel abverlangen. Aber bleiben Sie dabei, und Sie werden sich selbst und andere besser verstehen und Klarheit gewinnen. Wenn Sie regelmäßig üben und sich an die Vorgaben halten, werden Sie nicht unbedingt dramatische Erfahrungen machen, aber Sie bekommen zunehmend das Gefühl, sich selbst zu entdecken. Bodenständige Meditationspraxis dieser Art macht Ihnen die Farben Ihres ureigenen Daseins sichtbar. Sie empfangen keine Himmelsbotschaften, wie man sagen könnte, sondern die Erde spricht zu Ihnen.

Ich selbst habe durch diese Praxis so manches gelernt. Nicht dass ich hier als lebendiger Beweis für den Wert der Sache auftreten möchte, aber Sie sollen doch wissen, welcher persönliche Gewinn mir aus der Meditationspraxis erwachsen ist. Ich werde Sie im weiteren Verlauf mit der Meditationstechnik vertraut machen, die ich selbst gelernt habe.

Die Meditation, wie ich sie erlernt habe, besitzt ihre Stufen und Stadien. Zunächst geht es darum, ein Funda-

ment der Achtsamkeit zu legen, und das können Sie für sich allein oder in der Gruppe tun. In der ersten Phase entwickeln Sie anhand dieser Methode Achtsamkeit, indem Sie einfach auf Ihre Atmung achten, Ihren ganz normalen Atem. Wenn Sie viel auf den Beinen waren, geht Ihnen vielleicht irgendwann die Puste aus. Dann unterbrechen Sie Ihr Tun, setzen sich irgendwo hin und sehen zu, dass Sie wieder zu Atem kommen. Das wäre dann eine Gelegenheit, bewusst auf Ihren Atem zu achten. Oder nehmen wir an, Sie wollen sich entspannen und lassen sich mit einem »Puh« in den Sessel fallen. Das Atmen verbindet sich also auf ganz natürliche Weise mit Anspannung und Entspannung. Wir sehen uns später noch genauer an, wie Sie bei der Meditation mit dem Atem umgehen können.

Achtsamkeitsmeditation hat außerdem viel mit der Entstehung von Frieden zu tun. Wir könnten sogar von der Meditation des friedvollen Lebens sprechen. Mit »Frieden« meine ich hier aber keine kriegsfreie Zeit oder überhaupt irgendetwas Politisches. Frieden bedeutet hier eher so etwas wie Nicht-Handeln. Nehmen wir an, irgendetwas würde uns arg zusetzen, etwa die Beziehung zu einer Freundin oder zu unseren Eltern oder etwas Geschäftliches. Vielleicht lösen wir uns dann einmal vom Kampfgetümmel, setzen uns hin und machen »Puh!«. Dieses Sich-in-den-Sessel-fallen-Lassen hat etwas von dem, was ich mit Frieden meine. Aber legen Sie meine Worte nicht falsch aus. In der Meditationspraxis kommen Sie zu dieser Art Frieden nur durch diszipliniertes Bemühen.

Achtsamkeit geht mit einem ganz eigentümlichen Bemühen einher. Es hat etwas vom Bau einer Treppe. Wenn man eine Treppe baut, müssen die Bohlen exakt ausgemessen und zugeschnitten werden, damit es eine taugliche Treppe wird. Die Winkel werden genau angezeichnet und zurechtgesägt, man muss auch die richtigen Nägel ver-

wenden und genau plaziert einhämmern, schließlich soll die Treppe ja die Menschen tragen, die nach oben gehen. »Eine Treppe wohin?«, könnten wir fragen. Das spielt in diesem Stadium noch keine Rolle. Es ist gut, einfach die Treppe zu bauen, einstweilen ohne Woher und Wohin. Halten wir es ganz einfach, bauen wir nur ebendiese Treppe, schlicht und einfach. Das ist im Wesentlichen das, was Achtsamkeit genannt wird.

Meditation kann uns einiges abverlangen, aber sie erfüllt uns auch mit Freude, weil wir uns sagen können, dass wir dank unserer eigenen Bemühungen und Fähigkeiten etwas für uns tun können. In diesem Sinne liegt es im Wesen der Meditationspraxis, ein Anlass zur Freude zu sein.

Wenn Sie anfangen zu meditieren, haben Sie vielleicht eine Menge Fragen. »Bringt das was?« »Mache ich es richtig?« »Mache ich Fehler?« Mit einiger Übung sehen wir die Dinge dann entspannter, wir lassen uns mehr und mehr auf die Sache ein. Die Sorgen verblassen zunehmend, die Praxis spricht für sich.

In Laufe der Zeit treten dann aber Fragen einer neuen Art auf. Es kann sein, dass wir uns bei der Meditation komplizierte intellektuelle, psychologische, emotionale oder soziologische Grübelfelder schaffen. Wir werden uns viele dieser Reaktionen ansehen und überlegen, wie man mit ihnen umgehen kann. Es kann aber auch ratsam sein, diese Fragen erst einmal aufzuschieben, vor allem wenn Sie mit Ihrer Meditationspraxis noch ganz am Anfang stehen. Wenn Sie auf diese Dinge zunächst noch nicht eingehen, kann Ihre Meditation eine schlichte, ganz gezielte und geradlinige Aussage sein.

Dieses Gezielte ist eigentlich der Ausgangspunkt der Achtsamkeit. Sie tun einfach, Sie lassen sich auf das Geschehen ein und brauchen nicht erst die Sicherheit, dass Ihr Tun auch in Ordnung ist. Die philosophischen und

metaphysischen Gesichtspunkte können wir später erörtern. Sehen wir erst einmal zu, dass wir uns mit uns selbst anfreunden.

2

Unsere Liebesfähigkeit entdecken

Bevor wir uns im Einzelnen ansehen, wie man meditiert und wie wir dadurch achtsam werden können – bevor wir überhaupt anfangen zu meditieren –, möchte ich auf unsere geistige Grundverfassung eingehen. Wir verhalten uns gegenüber dem Leben ja oft so, als müssten wir uns vor Übergriffen schützen. Als wir klein waren, kam es mehr oder weniger oft vor, dass wir auf eine Art zurechtgewiesen wurden, die nicht gerade unser Selbstbewusstsein aufbaute. Die Kritik mochte von Eltern, Lehrern oder anderen kommen, jedenfalls bestärkte sie unseren Verdacht, dass irgendetwas mit uns nicht stimmte. Kritik warf uns auf uns selbst zurück, und daraus entstanden ein Gegensatz von *Du* und *Ich* und das Gefühl eines tiefen Grabens dazwischen. Wir haben uns schon früh etliche Abwehrmechanismen zugelegt und uns gesagt, eine gute Verteidigung sei der beste Schutz vor weiterer Schelte. Als Erwachsene sind wir bei diesem Verfahren geblieben. Ob es sich um eine Auseinandersetzung mit jemandem auf der Straße oder um eheliche Streitgespräche im Schlafzimmer handelt, immer glauben wir, gute Ausreden für unser Verhalten und gute Argumente zu unserer Verteidigung zu brauchen. Wir führen uns fast wie kleine Verhandlungsprofis oder Advokaten auf.

In der westlichen Psychologie vertreten manche den Standpunkt, das Ich müsse aufgebaut werden, damit der Mensch mehr Selbstachtung bekommt. Das kann aber

leicht so aufgefasst werden, als sollten wir uns auf Kosten anderer in den Vordergrund rücken. Mit dieser Haltung kann man sehr egozentrisch werden. Im Grunde sagt man der Welt: »Wisst ihr überhaupt, wen ihr vor euch habt? Ich bin, wie ich halt bin. Wenn ihr mich dafür attackiert, schlimm für euch, ich jedenfalls stehe auf der richtigen Seite.« Man fühlt sich gerechtfertigt in dem, was man tut, als hätte man Gott auf seiner Seite oder doch wenigstens das, was als recht und billig gelten kann.

Solange wir dabei sind, uns diese Techniken der Selbstrechtfertigung anzueignen, steht die Logik noch auf etwas wackligen Beinen, aber mit der Zeit werden wir durchsetzungsfähige und überzeugend wirkende Verhandlungsführer in eigener Sache. Es geht jedoch immer darum, dass man sich durchsetzt. Die Selbstrechtfertigung mag uns Erfolge bescheren, doch ist sie auch sehr aggressiv.

Das Leben gibt uns viele Gelegenheiten, immer wieder so vorzugehen. Wir möchten uns ständig gegen andere durchsetzen, sei es gegen die Universitätsverwaltung oder bei der Arbeit gegen den Chef. Wenn irgendwo Beiträge oder Gebühren fällig werden, versuchen wir, uns irgendwie herauszuwinden. Bei manchen Dingen besteht kein Verhandlungsspielraum, zum Beispiel beim Preis für Kinokarten, aber wenn uns der Film nicht gefällt, würden wir am liebsten unser Geld zurückverlangen. Bei allem im Leben versuchen wir, irgendwie das Beste für uns herauszuschlagen. Das kann sogar auf unsere wichtigsten Beziehungen abfärben, auf die Erziehung der Kinder ebenso wie auf den Umgang mit Ehepartnern, Verwandten und Freunden.

Vieles geht hier auf unsere eigene Erziehung zurück, und wir scheuen nach wie vor Kritik oder sorgen uns, dass wir den Kürzeren ziehen werden, wenn wir nicht auftrumpfen. Irgendwo treibt uns der Verdacht, dass wir nur

mit gehörigem Durchsetzungsvermögen etwas zustande bringen. Vielleicht wären wir sonst nicht einmal fähig, uns die Zähne richtig zu putzen oder das Haar ordentlich zu kämmen. Vielleicht würden wir gar nicht aus dem Haus gehen, ohne uns erst einmal aufzuplustern.

Es lohnt sich, noch einmal eingehend zu betrachten, ob das wirklich funktioniert. Ist es wirklich hilfreich, uns erst einmal aufzubauschen, vor allem wenn wir andere dafür herabsetzen müssen? Fragen wir uns lieber ernsthaft, was tatsächlich nützt und was eher schadet. Ich habe festgestellt, dass diese Selbstbezogenheit im Verein mit einer ständigen Verteidigungsbereitschaft eher nicht unterstützend wirkt.

Statt unser Ich zu behaupten und uns ständig zu rechtfertigen, sollten wir lieber auf etwas bauen, was wirksam und vertrauenswürdig ist. Wo echtes Selbstvertrauen herrscht, ist keine pausenlose Selbstverteidigung mehr nötig. Das mag ganz gut klingen, aber auf was in uns sollen wir denn vertrauen? Da müssen wir uns erst einmal ein Bild machen und den Blick nach innen wenden. Was sehen wir da? Fragen Sie sich: Gibt es etwas Wertvolles und Vertrauenswürdiges in mir? Natürlich gibt es das! Es ist aber so einfach, dass wir es gern übersehen oder für nicht beachtenswert halten. Wenn wir nämlich den Blick nach innen richten, bleibt er meist an Neurosen, Unrast und Aggressionen hängen. Oder wir sagen uns, wir seien doch eigentlich ganz famos und unschlagbar. Nur sind das meist oberflächliche Stimmungen, mit denen wir unsere Verunsicherung kaschieren. Schauen Sie gut hin.

Da ist aber noch etwas, das mehr wiegt als derlei Dinge. Wir sind bereit und willens: bereit zu warten, bereit zu lächeln und bereit, nett zu sein. Schätzen Sie das nicht gering, diese wunderbaren Ansätze der Freundlichkeit. Selbst die schrecklichsten Bestien im Tierreich gehen von

Natur aus sanft und liebevoll mit ihren Jungen um. Diese sanfte Seite besitzt jedes Lebewesen. Sie muss uns nicht peinlich sein, wir brauchen sie nicht zu verstecken. Wir brauchen uns nicht als böse Jungs oder Mädchen darzustellen oder als Halbgöttinnen und Draufgänger zu präsentieren. Wir können es uns leisten, das Sanfte in uns gelten und wachsen zu lassen – und vor allem: uns selbst besser zu behandeln. Solange wir uns nicht selbst wertschätzen, haben wir keine Basis für die Arbeit an uns selbst.

Dann bleibt uns nichts anderes, als unseren Eltern, Lehrern, Verwandten, Kollegen, Angestellten, Freunden, Geliebten mit Aggression, Arroganz und Groll zu begegnen. Die Welt ist dann voller Dornen und giftiger Dünste. Aggression ist blind. Immer wenn Sie aggressiv werden, haben Sie einen blinden Fleck, und da sehen Sie nichts. In diesem Fall kann es keine Wertschätzung oder Freundschaft geben.

Solange wir uns nicht selbst bejahen, haben wir oft das Gefühl, wir müssten zu unserer Selbstverteidigung lügen und mauscheln. Hat man jedoch einmal mit dem Lügen angefangen, muss man sich immer merken, zu wem man was gesagt hat. Wenn Sie hundert Lügen erzählt haben, kostet es große Mühe, die Übersicht zu behalten, damit die Märchen nicht auffliegen. Auf lange Sicht bleiben die Ergebnisse dürftig, und man hält es auch nicht durch. Irgendwann verhaspeln wir uns in unserem eigenen Lügengespinst.

Es geht so viel einfacher. Wenn Sie sich ein Hemd kaufen wollen, gehen Sie in einen Laden und suchen sich eins aus, das Ihnen vom Schnitt und der Größe her passen könnte, das aus dem gewünschten Material besteht und dessen Muster und Farbgebung Sie anspricht. Wenn es dann tatsächlich passt, fühlen Sie sich wohl darin. Neue Kleidungsstücke sind so schön sauber und frisch. Sie ha-

ben nicht bereits Flecken. Alles im Leben wird so »geliefert«. Es besteht kein Anlass, etwas zu beschönigen. Für Sie gilt das ebenfalls, auch wenn Sie es vielleicht nicht ohne Mühe sehen können: Sie sind in Ordnung, völlig in Ordnung. Sie brauchen den anderen und vor allem sich selbst nichts vorzumachen, Sie können einfach sein, wie Sie sind, und das ist mehr als gut genug. Es ist eine gute Sache, uns selbst mit Wertschätzung und liebevoll zu begegnen und gut für uns zu sorgen. Echtheit, Gutheit und Wertschätzung sind außergewöhnliche Gaben. Sie sind die eigentliche Basis unseres Selbstvertrauens. Diese Wahrheit ist so wahr, dass es daran gar nichts zu deuteln gibt. Sie ist die Realität.

Jeder Mensch ist fähig, sich selbst zu lieben, wie wir ja auch fähig sind, uns zu verlieben. Es bereitet uns keine Schwierigkeiten, unsere Lieben zu küssen oder die Hand zum Gruß auszustrecken. Oder wir laden jemanden zum Essen ein, bitten ihn oder sie an unseren Tisch und sagen: »Hallo, wie geht's?« Solche schlichten Gesten der Freundlichkeit fallen uns nicht schwer, und sie sind uns seit langem geläufig. Im Allgemeinen hängen wir diese Fähigkeit nicht an die große Glocke, aber in gewisser Weise sollten wir das ruhig einmal tun. Wir sollten diese Befähigung zu schlichter Großzügigkeit und Liebenswürdigkeit einmal herausstreichen oder zumindest bewusst zur Kenntnis nehmen. In dieser Fähigkeit liegen etwas Wahres und Echtes, das letztlich wesentlich mehr bewirkt als Aggression, Egomane und Hass.

Wer sich selbst schätzt und mag, fühlt sich nicht elend oder verworfen und braucht sich auch nicht aufzuplustern. Sie entdecken Ihre naturgegebene Würde, die mit Sanftmut einhergeht. Sie haben sie immer besessen, aber vielleicht nicht bemerkt, nicht erkannt. Sie brauchen kein Egomane zu sein, um sich selbst achten zu können. Sie werden sich

sogar noch mehr schätzen, wenn Sie diese hässliche Egozentrik los sind, die ohnehin auf Selbsthass beruht.

Blicken Sie in den Spiegel. Finden Sie Gefallen an sich. Sie sind auf schlichte, einfache Weise schön. Wenn Sie die Kleidung für den Tag auswählen und sich das Haar bürsen, wenn Sie duschen, kommt darin eine grundlegende Gutheit zum Ausdruck, etwas Waches und Lauteres. Es gibt also eine Alternative. Niemand muss sich verdammt fühlen. Sie können wirklich Freundschaft mit sich schließen.

Und diese Freundschaft ist sowohl Ausgangspunkt als auch Ziel der Meditationspraxis. Meditation lässt uns achtsamer und bewusster werden, und so können wir uns eine neue Dimension unseres Selbstverständnisses erobern. Dann sind wir tieferer Freundschaft fähig, mit uns selbst und der Welt. Aber schon bevor wir anfangen zu meditieren, können wir uns dieser grundlegenden Freundlichkeit gegenüber uns selbst annähern. Ohne sie hätten wir nichts, wovon wir ausgehen können.

In der Zeit meiner Ausbildung in Tibet dachte ich manchmal, meine Lehrer wollten aus mir einen Scharlatan machen, einen Möchtegern-Weisen, denn was ich da studierte, entsprach überhaupt nicht meiner Erfahrung. Als ich dann jedoch Meditationsanleitungen bekam und wirklich anfang zu meditieren, erschlossen sich mir die Dinge nach und nach und bekamen einen Sinn. Mir ging auf, dass es da etwas Echtes gab, das mir etwas sagte. Die Unterweisungen wurden eins mit meiner Erfahrung und meinem Leben, und es war nicht mehr so, als müsste ich mir abstraktes Wissen aus Büchern aneignen. Ich wähle für meine Darstellung immer gern einen Ansatz, der diese persönliche Seite der Meditationspraxis zum Ausdruck bringt. Ich wünsche Ihnen ähnliche Erfahrungen in Ihrer eigenen Praxis.

3

Meditieren – wie geht das?

Wenn Sie Brot backen möchten, brauchen Sie für den Teig Mehl und Wasser. Meditationspraxis ist wie das Wasser, während Achtsamkeit und Gewahrsein – Ihre Praxis der Achtsamkeit in Aktion – dem Mehl entsprechen. Für den Teig fügen Sie beides zusammen. Wir beginnen hier mit der Meditation. Später sprechen wir über die Anwendung der Achtsamkeit im Alltag und darüber, wie Meditation und die Zeit nach der Meditation ineinandergreifen.

Die innere Grundhaltung

Wertschätzung bildet die Grundlage der Meditationspraxis. Jeder Atemzug ist ein Geschenk, von Natur aus rein und gut. Wir schätzen jeden Flusskiesel, jeden Apfel am Baum. Jedes ganz gewöhnliche Geschehen ist in sich selbst bedeutsam und schätzenswert. So gesehen, gibt es nirgendwo Verunreinigung oder Verschmutzung. Wenn wir die Welt so sehen können, wenn wir alles, was vor sich geht, als ein natürliches Geschehen erkennen, lässt sich diese Sicht der Dinge auf unsere Meditation übertragen. Dann ist Meditation kein Highlight mehr, nichts Außergewöhnliches, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess.

Meditation, könnten wir sagen, lässt Vertrauen entstehen, nicht als Glaube an etwas Höheres oder Jenseitiges, sondern als Vertrauen in die augenblickliche Situation. Unser Glaube und Vertrauen gelten der Meditation selbst.

Wir nehmen das keinesfalls auf die leichte Schulter. Wir sind nicht hier, um es uns gutgehen zu lassen, wir möchten meditieren.

Ihren Platz einnehmen

Mit dieser inneren Haltung nehmen Sie Ihren Sitzplatz für die Meditation ganz selbstverständlich, aber auch umsichtig ein. Schon auf dem Weg dorthin sollten Sie das Gefühl haben, dass es ein guter und vertrauenswürdiger Platz ist. Lassen Sie Sorgfalt walten, wenn Sie Ihren Stuhl aufstellen oder Ihr Meditationskissen zurechtlegen. Wenn der Platz für Sie vorbereitet wurde, überzeugen Sie sich, dass der Stuhl richtig steht, das Kissen richtig liegt und Sie alles Notwendige haben, zum Beispiel ein Kniepolster oder Ähnliches. Jetzt setzen Sie sich hin und lassen das erst einmal auf sich wirken. Es sollte jedes Mal so sein, wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen: in einer Haltung der Wertschätzung.

Wie Sie sich hinsetzen und mit Ihrer Meditation beginnen, sagt eine Menge aus. Wenn Sie im Restaurant essen, stürmen Sie ja manchmal einfach zur Tür herein, sehen sich nach einem freien und nicht reservierten Tisch um, stolzieren betont selbstbewusst hin und lassen sich auf den Stuhl fallen. Wir wollen hoffen, dass der Stuhl nicht unter Ihnen zusammenbricht. Sie sinken beim Studieren der Speisekarte in sich zusammen und nehmen von der Welt nichts mehr wahr.

Wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen, sollte das ganz anders aussehen. Sie wählen die Stelle mit Bedacht. Sie lassen sich bewusst und respektvoll nieder. Sobald Ihr Gewicht von der Unterlage getragen wird, spüren Sie, dass eine gute Körperhaltung möglich ist, und richten sich wie von selbst auf.

Ob Sie allein oder in der Gruppe meditieren, Sie nehmen Ihren Platz stets auf angemessene Weise ein. Beim Hinsetzen nehmen Sie auch Verbindung mit der Erde auf. Es ist beinahe so, als würde die Erde Ihnen etwas zu verstehen geben, als würde sie Sie ermutigen, Ihren Platz auf angemessene Weise einzunehmen.

Die äußere Haltung

Auch die äußere Haltung ist von großer Bedeutung für die Meditation. Das gilt für das Leben überhaupt, auch wenn Sie nicht meditieren. Ob Sie im Wagen oder in Ihrem Wohnzimmer sitzen oder im Wartezimmer in einer Illustrierten blättern, Ihre Haltung sollte immer eine von innen getragene Präsenz widerspiegeln.

Die äußere Haltung beim Meditieren kann sogar innere Veränderungen bewirken. Sie gewinnen den Eindruck, dass der Zweck der Übung eigentlich schon erreicht ist, wenn Sie die Haltung der wachen Präsenz eingenommen haben. In gewissem Sinne gibt es nichts weiter zu tun. Sie brauchen kein in der Zukunft liegendes Ziel. Sie können Ihr Ziel augenblicklich erreichen, allein dadurch, dass Sie in guter Haltung dasitzen.

Auf dem Stuhl

Sie können sich wie gesagt auf einen Stuhl setzen oder ein am Boden liegendes Sitzkissen benutzen. Im ersteren Fall sollten Ihre Beine bis zum Boden reichen, sonst müssen Sie etwas unterlegen. Sie fühlen das als Bodenhaftung, als eine Art Erdung, Ihre Haltung hat ein Fundament. Wenn es möglich ist, sollten die Oberschenkel zu den Knien hin

leicht abfallen. Je nach Stuhl müssen Sie vielleicht mehr auf der Kante sitzen oder das Gesäß mittels einer Unterlage leicht erhöhen. Sitzen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, gerade und ohne sich anzulehnen. In dieser Haltung finden Sie Stabilität, Rücken und Nacken werden nicht zu sehr belastet. Verwenden Sie keine Armlehnen, sofern es nicht unbedingt nötig ist. Am besten ist es, wenn die Arme locker von den Schultergelenken hängen können.

Auf dem Kissen

Wenn Sie auf einem Meditationskissen sitzen, schlagen Sie die Beine einfach übereinander. Die Knie müssen nicht unbedingt auf dem Boden aufliegen, aber es wirkt unterstützend, wenn sie ein wenig niedriger als die Oberschenkel sind, denn sonst wird der untere Rücken stark belastet, und Sie tun sich schwer, eine aufrechte Haltung beizubehalten. Sollte es Ihnen schwerfallen, die Knie so weit abzusinken, versuchen Sie es mit einem höheren Kissen.

Wenn Sie dann sitzen und Ihre Beine verstaubt haben, richten Sie den Rücken auf – nicht unbedingt kerzengerade, aber schon mit ein wenig Nachdruck. Sollten Sie normalerweise eher zu einer gekrümmten Haltung neigen (was Ihnen auch innerlich etwas »Gebeugtes« geben kann), werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie sich bei der Meditation ganz gut aufrichten können. Sie suchen in der Mitte der Sitzfläche Ihr Gleichgewicht, weder nach vorn noch nach hinten geneigt. Sie sitzen entspannt gerade, und es ist ungefähr so, als wäre oben an Ihrem Kopf ein von der Decke hängender Faden befestigt, der einen leichten Zug ausübt, wenn Ihr Körper von seiner aufrechten Haltung abweichen oder einsinken möchte. Der untere Rücken soll leicht einwärts gewölbt sein, damit Ihr Gesäß

Ihnen eine wirklich stabile Basis auf dem Kissen bietet. Entspannen Sie den Bauch. Schultern und Hals sollen auch entspannt, dabei jedoch die Fortsetzung Ihrer bewusst aufrechten Haltung sein – alles so, dass es nicht anstrengend wird. Das Kinn ziehen Sie ganz leicht ein.

Ihre Haltung bei der Meditation sollte etwas von der Haltung und Ausstrahlung haben, in der Sie einen Heiratsantrag machen würden – federnd entspannt, freundlich, gewinnend und dabei auch einen Hauch förmlich. Vielleicht können Sie das in Ihre Meditationshaltung übersetzen.

Mir ist aufgefallen, dass sich die Leute im Kino zu einer perfekten Haltung aufrichten, wenn es wirklich interessant oder spannend wird. Lässt die Spannung auch nur ein wenig nach, sinken sie in sich zusammen und fangen an, mit den Händen und Füßen herumzuspielen. Bei der Meditation sollten wir uns wie am Beginn einer packenden Filmszene fühlen. Das geschieht jetzt, es ist Ihr Leben, Sie sitzen aufrecht, Sie atmen. Es ist etwas ganz Persönliches, ganz Unmittelbares. Sie sitzen aufrecht, Ihre ganze Haltung strahlt Würde aus. Die Haltung ist außerordentlich wichtig.

Die Haltung der Hände

Auf dem Stuhl ebenso wie auf dem Meditationskissen am Boden sollen die Hände leicht und doch bestimmt mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln liegen, leicht oberhalb der Knie oder diese berührend. Mit der Platzierung der Hände machen Sie eine Aussage, und es ist auch ein Gefühl von Würde damit verbunden. Man spricht hier manchmal von der »Geist-entspannenden Haltung«. Die Hände sind locker geöffnet, die Finger berühren einander nicht. Die Fingerspitzen liegen ein wenig vor der

Kniebeuge auf. Die Arme sollen entspannt sein, nicht zu weit vom Körper weg, aber auch nicht zu nah an den Hüften. Probieren Sie ruhig ein wenig, bis Sie den richtigen Platz für die Hände gefunden haben.

Der Blick

Die Augen bleiben offen, aber der Blick ist leicht gesenkt und ruht ein bis zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden. Nach der traditionellen Veranschaulichung halten Sie den Blick so, als würden Sie hinter einem Ochsengespann den Pflug führen.¹

Die Augen können auch halb geschlossen sein, damit sie entspannt sind, doch sollen Sie dabei nicht abdriften. Sie sind einfach da, in Ihrer Haltung liegen Bescheidenheit und ein gewisser Stolz, falls Sie sich das vorstellen können.

Wenn Sie zu sehr auf Einzelheiten in Ihrem Blickfeld achten, kann es zu Nackensteifigkeit und Kopfschmerzen kommen. Im normalen Leben sind unser Körper und unsere Augen ziemlich viel in Bewegung, und das findet von selbst sein richtiges Maß. Bei der Meditation dagegen sitzen wir still, und da auch nicht viel zu hören ist, konzentriert sich alles auf die visuellen Eindrücke. Das kann in diesem Bereich zu Spannungen führen, die vielleicht mit der Zeit unangenehm werden. Deshalb lautet die Empfehlung, den Blick nicht auf etwas Bestimmtes zu richten, sondern die Augen einfach nur offen zu halten. Ihr Blick sollte gewissermaßen sanft sein. Experimentieren Sie ein wenig, um herauszufinden, wie das gemeint ist.

1 So ähnlich schaut man heutzutage wohl vor sich, wenn man einen Kinderwagen oder Rasenmäher schiebt.

Mund und Zunge

Neulich bei der Zahnärztin bekam ich die Empfehlung, nicht mit den Zähnen zu knirschen und den Unterkiefer locker zu halten. Sie hat mir auch verraten, wie das am besten gelingt, nämlich wenn man die Zunge an das Gaumendach legt. Das stimmt genau mit der Meditationsanleitung überein, die besagt, dass der Mund leicht geöffnet bleibt und die Zunge am Gaumen anliegt. Das entspannt die Kiefer und das ganze Gesicht. Beißen Sie also nicht die Zähne zusammen. Die Zungenspitze liegt gleich hinter der oberen Zahnreihe am Gaumen an. So bleibt der Mund entspannt, den Sie auch ganz leicht geöffnet haben, als würden Sie die Silbe »Ah« anstimmen.

Achtsamkeit auf den Atem

All diese Einzelheiten der Haltung unterstützen bei der Meditation Ihre Konzentration auf den Atem. In einer guten Sitzhaltung kommt es wie von selbst zur Achtsamkeit auf den Atem.

Der Boden unter Ihnen ist fest und trägt Sie. Sobald Sie in Ihre Sitzposition hineingefunden haben, stellt der Atem das Hauptgeschehen dar, verbunden mit dem Gefühl für das Ganze Ihres Körpers und ein reibungsloses Zusammenspiel all seiner Funktionen. Alles ist an seinem Platz, seinem *eigentlichen* Platz, und das fühlt sich wirklich gut an. Sie empfinden sich als das genau passende Puzzleteilchen im großen Gefüge der erwachten Welt. Es gibt nichts zu kämpfen, und nichts muss künstlich herbeigeführt werden. Es fühlt sich gut und genau richtig an, fast perfekt.

Der Atem strömt ununterbrochen ein und aus. Sie spüren, wie Sie durch Mund und Nase ein- und ausatmen. Sie

achten auf den Atem, Ihren natürlichen Atem. Vielleicht geht er noch ein wenig schwer und tief, wenn Sie sich beeilen mussten, um rechtzeitig in der Meditationshalle zu sein. Oder er ist eher flach. Das ist nicht so wichtig. Spüren Sie einfach den natürlichen Atem, so wie er jetzt ist. Zu Beginn lauschen Sie ihm nur. Lassen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um ganz zur Ruhe zu kommen.

Sobald Ihnen das Atmen ein wenig vertraut geworden ist, richten Sie die Aufmerksamkeit auf den ausströmenden Atem, aber ohne sich dabei unter Druck zu setzen. Strömen Sie mit dem Atem aus, im Ausatmen erfahren Sie Lebenskraft.

Bei der natürlichen Geburt nach der Lamaze-Methode heißt es auch, man solle während der Entbindung beim Ausatmen loslassen. Hier ist das ganz ähnlich. Das Ausatmen bei der Meditation ist so, als würde man das Universum gebären. Sie lassen einfach los.

Sie folgen ganz einfach dem Ausatmen, ganz unkompliziert. Begleiten Sie den Atem. Versuchen Sie nicht, die Temperatur des Atems in der Nase oder sonst irgendetwas festzustellen. Ihr Atem strömt aus, und Sie gehen mit ihm, einfach so.

Der Impuls einzuatmen kommt dann ganz von selbst. Sie atmen aus, und dann entsteht eine kleine Pause. Es bedarf keiner besonderen Anstrengung, Sie atmen wie von selbst ein. Stellen Sie sich vor, Sie betrachten eine Blüte. Sie nehmen ihre Schönheit in sich auf, und irgendwann werden Sie blinzeln. Das ist wie die Pause am Ende des Ausatmens, das gleichbedeutend ist mit Ihrer Wahrnehmung der Welt: Sie verlegen etwas nach außen, nehmen etwas wahr, dann folgt eine Pause, Sie blinzeln. Die Pause gibt Ihrem Gehirn Gelegenheit, Ihre Wahrnehmungen zu sortieren und zu integrieren. Der gesamte Vorgang besteht also aus Projizieren, Wahrnehmen und Pausieren. So erfahren wir

die Welt der Phänomene.² Seien Sie im Umgang mit dem Atem nicht gar so streng und feierlich. Halten Sie alles möglichst einfach, minimalistisch. Die Arbeit mit dem Atem ist eine sehr geradlinige Sache – ganz real, direkt und auch aufschlussreich. Sie sind einfach nur da.

Der Umgang mit Gedanken

Sie haben sich in Ihrer Meditationshaltung und in der Betrachtung des Atems eingerichtet, und es wird nicht lange dauern, bis Ihr Kopf anfängt, Fragen zu stellen: »Und jetzt?« »Was bedeutet dieses?« »Was bedeutet jenes?« Solche Fragen sind eine Reaktion darauf, dass Sie den Klang der Leerheit in sich widerhallen hören. Leer nennen wir es, weil Meditation keinen Inhalt hat. Ich spreche nicht von tatsächlichen Klängen, sondern von Ihrer Reaktion auf den Umstand, dass alles langsamer wird und seine Inhalte verliert.

Ihre innere Reaktion – das Echo der Leerheit – kann in froher oder banger Erwartung oder eben in Fragen bestehen. Sie sitzen ohne ein bestimmtes Vorhaben da, ohne ein Programm. Sie haben nichts zu tun. Ihr Verstand versucht zu ermitteln, was da vor sich geht, schließlich ist er dieses Stillsitzen nicht gewohnt. Er wird sich jetzt allerlei zu seinem Zeitvertreib einfallen lassen.

Ihnen werden alle möglichen Denkmuster bewusst. Was

2 Mit dieser Einschätzung des Blinzeln scheint Chögyam Trungpa neuere wissenschaftliche Erkenntnisse vorweggenommen zu haben. Im Januar 2013 berichteten Forscher der Universität Osaka von Untersuchungsergebnissen, die darauf hindeuten, dass »das Blinzeln mehr als nur die Befuchtung der Augen bewirkt. Es ist ein aktiver Prozess, der das Gehirn kurz offline gehen lässt; es schaltet in einen eher reflektierenden Modus, bevor es die Aufmerksamkeit wieder nach außen wendet.« Catharine Paddock: »Blinking Causes Brain to Go Off-Line«, in Medical News Today, 3. Januar 2013: www.medicalnewstoday.com/articles/254543.php.

machen Sie mit denen? Lauter Gedanken zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft tauchen bei Ihrer Meditationspraxis auf, Gedanken über Ihr Leben, Ihre Pläne für die Zukunft, Gedanken zu Gesprächen mit Freunden und Angehörigen, allerlei selbstbezogenes inneres Geplapper.

Lassen Sie all das ruhig zu. Es darf so sein. Fragen Sie gar nicht erst, ob dieses schlecht oder jenes ganz besonders gut ist. Lassen Sie die Dinge einfach zu, so gut Sie können. Daraus entsteht ein Gefühl von Offenheit. Sie empfinden Ihre Gedanken weder als bedrohlich noch als besonders hilfreich. Sie gehören einfach zu diesem allgemeinen Strom des Geredes, zu Ihrem Gedankenverkehrsgewühl. Wenn Sie in der Stadt leben, dringen Verkehrsgeräusche durch die Fenster herein: Da fährt ein Motorrad, da ein Lastwagen. Autos fahren vorbei, jemand ruft etwas. Anfangs lassen Sie sich davon beeinflussen und ablenken, aber irgendwann achten Sie nicht mehr darauf.

So sind auch der Gedankenverkehr und das Gerede in Ihrem Kopf einfach Bestandteil des Gerede-Grundrauschens im Universum. Lassen Sie es einfach so sein. Sie wenden den Lauten, Gerüchen, visuellen Eindrücken und sonstigen Erfahrungen dieser Welt der Sinne immer die gleiche Achtsamkeit zu. Sie sehen die Dinge ganz einfach und direkt. Sie sind einfach da, bei all diesen Dingen und bei Ihrem Atem.

Gedanken benennen

Was da hochkommt, ist nicht so wichtig. Während der Meditation brauchen Sie nichts zu analysieren. Behalten Sie einfach Ihre würdevolle Haltung bei, und achten Sie auf den Atem. Die Technik besteht darin, sich die aufsteigenden Gedanken anzusehen und sich innerlich zu sagen:

»Denken.« Alles, was Ihnen durch den Sinn geht, ist bloßes Denken und nicht mystische Erfahrung. Sie benennen es als Denken und kehren zu Ihrem Atem zurück.

Sie sind also da. Sie denken. Sie versuchen nicht, von Ihren Gedanken wegzukommen, aber Sie bleiben auch nicht bei ihnen und geben ihnen Nahrung. Gedanken sind wie kleine Wellen auf dem Teich. Sie kommen und gehen. Eine folgt auf die andere, und Sie sagen sich, dass es nicht viel mit ihnen auf sich hat.

Schmerzen und Beschwerden

Auch körperliche Schmerzen und Unpässlichkeiten kommen und gehen. Vielleicht erscheinen sie Ihnen problematischer als Ihre Gedanken, aber bei der Meditationspraxis betrachten wir Körperempfindungen ebenfalls als Gedanken. Benennen Sie sie als »Denken«. Missempfindungen, Schmerzen, Zwicken und Zwacken – alles Denken. So bleiben die Dinge sehr einfach und unkompliziert, Sie können sich sagen, dass es sich um lauter Bestandteile eines übergreifenden natürlichen Geschehens handelt. Vielleicht dringt von draußen Lärm herein, ein vorbeifahrender Zug, ein Flugzeug. Natürlich kann es auch sein, dass Sie schwitzen oder es Sie fröstelt. Aus diesem Blickwinkel sind das alles einfach Gedanken.

So vereinfachen Sie die Dinge nach und nach und können sich zunehmend entspannen. Doch oft warten Sie mit weiteren Beschwerden auf. Sie kennen ja sicher die Geschichte von der Prinzessin auf der Erbse, die durch ganze Stapel von Matratzen hindurch immer noch die Erbse spürte und als sehr störend empfand. Ähnliches erleben wir manchmal bei der Meditation. Steckt da vielleicht eine Stahlkugel in meinem Kissen oder unter dem Sitzbezug

meines Stuhls und tut so schrecklich weh? Fühlt es sich nur so an, oder steckt da wirklich ein Messer zwischen meinen Schulterblättern? Unbehagen jeder Art kann sich einstellen. Lassen Sie sich nicht darauf ein, so etwas kommt und geht. Sie kommen einfach wieder auf den Punkt, Sie benennen es als Denken und kehren zum Atem zurück.

Treiben Sie das aber nicht so weit, dass Sie Ihre Beine oder den Rücken ernsthaft überanstrengen. Gehen Sie also nicht verbissen über solche Beschwerden hinweg. Passen Sie Ihre Haltung, wenn nötig, ein wenig an, das ist durchaus zu empfehlen. Aber zugleich ist es einfach Denken, und so nennen Sie es auch.

Verstimmungen und Unzufriedenheit

Verstimmungen können uns genauso plagen wie körperliches Unbehagen. Bei der Meditationspraxis mögen die Dinge noch so wohltuend einfach sein, irgendwann werden Sie wahrscheinlich doch unzufrieden. Sie haben hier das Beste vom Besten, aber Sie denken trotzdem, es müsse darüber hinaus noch etwas geben, etwas Besseres. Das kann ziemlich frustrierend werden. In diesem Augenblick müssen Sie dann einfach mehr Anstrengung aufwenden und sich an das halten, was Sie bereits haben. Mehr gibt es jetzt nicht! Sie müssen sich mit dem begnügen, was Sie haben.

Sitzen in der Gruppe

Viele bekommen ihre erste Meditationsanleitung in einer Gruppe und machen auch ihre ersten Erfahrungen mit der Übungspraxis in der Gruppe. Vorteilhaft ist diese Grup-

pensituation deshalb, weil Sie hier erleben, dass Sie länger sitzen können, als Sie gedacht hätten. Die Gruppe bietet uns Anreiz dranzubleiben. Es zeigt sich, dass Sie tatsächlich meditieren können und dass es Spaß machen kann, auch wenn es schwierig ist. Wenn Sie in einer Gruppe meditieren, ist die Länge der Meditationsperiode vorgegeben. Bei vielen Gruppen ist es so, dass man sich täglich oder einmal die Woche trifft und für eine festgelegte Zeit zusammen meditiert – zwanzig Minuten, eine halbe Stunde, eine Dreiviertelstunde oder auch eine ganz Stunde.

Nach meiner Erfahrung empfiehlt es sich bei Gruppen-Retreats von etlichen Stunden oder auch Tagen und Wochen, die Länge der Sitzzeiten zu variieren. Es ergibt einen zusätzlichen Trainingseffekt, wenn man nicht vorher schon weiß, wie lange die Meditationsrunde dauern wird. Man legt wohl grundsätzlich Sitzperioden fest, sagen wir von neun Uhr bis Mittag, aber innerhalb dieses Rahmens müssen die einzelnen Sitzzeiten nicht von gleicher Länge sein. Das kann mitunter eine Viertelstunde sein, dann wieder eine Stunde. Diese Ungewissheit fordert uns auf, mit weniger Erwartungen zu sitzen – oder eben herauszufinden, worin sie bestehen.

Allein sitzen

Tägliche Praxis

Wenn Sie für sich allein meditieren und gerade erst am Anfang stehen oder eine verlässliche Regelmäßigkeit in Ihre tägliche Praxis bringen möchten, ist es gut, wenn Sie sich an feste Zeiten halten, was zumeist am Beginn oder Ende

des Tages sein wird. Sehr hilfreich ist auch ein fester Platz für die Meditation, ob zu Hause oder auch am Arbeitsplatz. Wie lange Sie jeweils meditieren, bleibt Ihnen überlassen, es hängt sicher auch von den Umständen und Verpflichtungen eines jeden Tages ab. Wenn Sie nur zehn oder fünfzehn Minuten erübrigen können, dann fangen Sie eben damit an. Vermutlich werden Sie am Wochenende oder an anderen arbeitsfreien Tagen mehr Zeit für die Meditation vorbehalten können. Aber auch bei flexiblen Sitzzeiten müssen Sie sich, wenn Sie sich dann hinsetzen, eine bestimmte Dauer vornehmen und sich auch daran halten. Ohne ein festes Ziel kann es nämlich sein, dass Sie nach fünf Minuten schon wieder aufstehen. Legen Sie sich also vor jeder Meditation auf eine bestimmte Dauer fest. Falls Sie jemanden haben, der oder die Ihnen Anleitung zur Meditation gibt, besprechen Sie Ihre tägliche Praxis mit dieser Person und überlegen Sie gemeinsam, wie man die wöchentliche Übungszeit nach und nach verlängern kann. Und sollten Sie ganz auf sich gestellt sein, entwickeln Sie selbst einen Plan, nach dem Sie mit vielleicht fünfzehn Minuten pro Tag anfangen und sich bis zu einer Stunde hocharbeiten.

Einzel-Retreat

Sie können auch ganz allein Ihr »Heim-Retreat« machen und dafür einen Teil des Tages oder zumindest längere Zeitabschnitte reservieren. Planen Sie den Ablauf schriftlich, bevor Sie anfangen. Wenn Sie mehrere Tage für ein Heim-Retreat zur Verfügung haben, können Sie in Ihrem Tagesplan auch Essenspausen, Zeit für Lektüre und Freizeit vermerken. Legen Sie sich die Messlatte für die Länge der Sitzperioden ruhig ein wenig höher, aber vermeiden

Sie überzogenen Ehrgeiz. Gehen Sie freundlich mit sich um. Wenn Sie eine Zeitlang Erfahrungen gesammelt haben, können Sie sich mehr abverlangen, aber jetzt lieber noch nicht.³

Alles in allem erfahren wir durch die Meditation, dass wir durchaus körperlich und geistig mit uns klarkommen können. Wenn wir es richtig anfassen, kann Meditation der reine Genuss sein. Endlich tun wir mal etwas Echtes, etwas, das völlig frei von Illusionen ist.

3 Sie werden im weiteren Verlauf noch mehr über die Meditationspraxis in der Gruppe erfahren. Sehen Sie sich vor allem das Kapitel 16, »*Touch and go* – berühren und loslassen«, an. Zur Frage des Alleinseins bei Gruppen- und Einzel-Retreats lesen Sie Kapitel 7, »Nashorn und Papagei«.