

# Noch in diesem Leben

Praktische Anweisungen Zur  
Einsichts - Meditation



Bhikkhu Dhammajiva Mahathero

# **NOCH IN DIESEM LEBEN**

Praktische Anweisungen zur  
Einsichts - Meditation

Bhikkhu Dhammajīva Mahāthero

Free distribution only.

NOCH IN DIESEM LEBEN

Praktische Anweisungen zur Einsichts - Meditation

First print - 2014

Copyright © The Sangha,

Mitirigala Nissarana Vanaya,

Mitirigala.

11742, Sri Lanka.

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

All commercial rights reserved. Any reproduction, in whole or part, in any form, for sale, profit or material gain is prohibited. However, permission to print for free distribution as a gift of Dhamma may be sought from the above address.

## **Inhalt**

Danksagung	i
Vorwort	i
Der Ehrwürdige Uda Īriyagama Dhammajīva	iv
<b>Erstes Kapitel: Einführung in das Satipaṭṭhāna Sutta</b>	1
Die Vorteile der Übung von Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna)	2
Grundvoraussetzungen für die Praxis	4
Was ist Achtsamkeit, Sati ?	6
<b>Zweites Kapitel: Der Aufbau von Achtsamkeit</b>	9
Bemühung und Einsatz von Energie	11
Die Achtsamkeit auf den Atem richten	12
Zur Kenntnis nehmen, Etikettieren und Wissen	13
Vertrauen in die Praxis entwickeln	16
Die Vorteile der Achtsamkeit	17
<b>Drittes Kapitel: Sitzmeditation (Ānāpānasati bhāvanā)</b>	19
Vorbereitung zur Sitzmeditation	20
Die Atembetrachtung	22
Die Länge von Einatmung und Ausatmung wahrnehmen	24
Betrachtung der Ein- und Ausatmung in ihrer Gesamtheit	25
Das Beruhigen des Geistes und das Beständig-werden-lassen des Atems	27
Persönlichkeitsmerkmale erkennen	28
Konzentrations-Meditation und Einsichts-Meditation	29
Frage und Antwort	33
<b>Viertes Kapitel: Gehmeditation (Cankamana)</b>	41
Die Vorteile der Gehmeditation	42
Die Vorbereitung des Weges für die Gehmeditation	44
Vorbereitung zur Gehmeditation	45
Das Praktizieren von Gehmeditation	45
Fortschritt in der Übung der Gehmeditation	47
<b>Fünftes Kapitel: Bewusstseinsklarheit (Sampajañña)</b>	51

Die vier Aspekte von Sampajañña	52
Das Aufrechterhalten der Wissensklarheit von einer Aktivität zur nächsten	54
Das fortschreitende Entfalten der Wissensklarheit	57
Frage und Antwort	59
<b>Sechstes Kapitel: Betrachtung der Anatomischen Teile des Körpers (<i>Patikkūla Manasikara</i>)</b>	65
Drei Arten der Körperkontemplation	66
Kontemplation der anatomischen Zusammensetzung des Körpers	67
Die Zerlegung der Vorstellung von einem "Selbst"	71
Fragen und Antwort	73
<b>Siebtens Kapitel: Die Betrachtung des Körpers als Elemente (<i>Dhātu manasikāra</i>)</b>	75
Die Untersuchung der vier Elemente anhand des Atems	77
Die vergängliche Natur eines Wesen	81
Augenblicklicher Tod	83
Die Kontemplation des Todes	83
Frage und Antwort	85
<b>Achstes Kapitel: Die Kontemplation der Gefühle (<i>Vedanānupassanā</i>)</b>	87
Neutrale Gefühle	89
Materiell bedingte und nicht materiell bedingte Gefühle	92
Fragen und Antwort	96
<b>Anhang:</b>	99
Sitzmeditation	99
Gehmeditation	103
Das Aufbauen von Achtsamkeit im Alltag	105

## **Danksagung**

Ein großer Dank geht an die Dhammafrende aus Deutschland, die sich für die Übertragung des englischen Originals in die deutsche Sprache engagiert haben, vor allem Petra, Herbert, Annemarie, Barbara, sowie Dhamma Muninda aus Nissarana Vanaya. Vielen Dank auch für die Spenden, durch welche die Drucklegung und die kostenlose Verteilung ermöglicht wurden. Mögen Sie den Lohn für Ihre Mühe erhalten und möge das dreifache Juwel Sie auf dem Weg zur Befreiung segnen!

## **Vorwort**

Der Ehrwürdige Uda Īriyagama Dhammajīva ist ein seltener und gewandter Meditationslehrer. Er vermittelt uns, dass es möglich ist, die endgültige Befreiung noch in diesem Leben zu erlangen.

Seine Lehrmethode gibt eine einfache und dennoch präzise Anleitung hinsichtlich des *Satipaṭṭhāna Sutta* und zeigt uns, dass Einsicht, welche zur vollen Befreiung führt, in jedem Augenblick möglich ist, dass sie in diesem einen Atemzug oder in einer einzigen Berührung des Fußes mit dem Boden erfahren werden kann.

*Noch in diesem Leben* ist eine Zusammenstellung von Lehrreden über das *Satipaṭṭhāna Sutta*. Die Lehrreden wurden während eines Besuches des Ehrwürdigen Dhammajīva, im Dharmasara Buddha Temple, Melbourne, Australien zwischen Oktober 2006 und Januar 2007 gegeben. Sie beginnen damit, den Nutzen der Übung von *Satipaṭṭhāna* zu erklären und leiten den Yogi an<sup>1</sup> (Yogi: der Praktizierende, der nach Befreiung Strebende. Im buddhistischen

---

<sup>1</sup> Anmerkung: der einfacheren Leseweise zuliebe wurde bei der deutschen Übersetzung nur die männliche Form von "Yogi" benutzt, wenngleich in der englischen Rede sehr oft beide Geschlechter (he or she) verwendet wurden.

Kontext hat der Begriff keinerlei Bezug zur indischen Yoga-Philosophie), Achtsamkeit in der Sitzmeditation, während der Gehmeditation und den tagtäglichen Verrichtungen zu verwirklichen. Als nächstes wird die Kontemplation des Körpers (kāyānupassanā) besprochen. Es werden detaillierte Anweisungen für die Stadien von *Ānāpānasati bhāvanā* (Geiststraining der Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung) gegeben und gezeigt, wie der Buddha die Einsicht in die Natur des Körpers durch die Betrachtung des eigenen Atems erklärt hat. Die hier vorliegende Untersuchung der Ein- und Ausatmung von Augenblick zu Augenblick ist auf eine Lehrrede des Buddha, das *Satipaṭṭhāna Sutta*, zurückzuführen.

Ein eigenes Kapitel ist der Kontemplation des Körpers während der Gehmeditation gewidmet. Der Schwerpunkt liegt hier auf der vom Erhabenen gelehrten Kontemplation der anatomischen Bestandteile des Körpers und dessen Zusammensetzung aus den vier Elementen.

Als letztes bietet *Noch in diesem Leben* Einsicht in die Betrachtung der Gefühle (Vedanānupassanā) und macht den Yogi mit drei Arten von Gefühlen vertraut, die vom Buddha erläutert wurden.

Der Ehrwürdige Dhammajīva greift während der Unterweisung auf eigene Erfahrungen zurück und bietet dem Yogi direkte und praktische Anweisungen, damit er imstande ist, Probleme, die eventuell in der fortschreitenden Entwicklung der Einsicht auftreten können, zu überwinden.

Als der Ehrwürdige Dhammajīva zu Besuch in den australischen Bundesstaat Victoria kam, wusste die dort ansässige buddhistische Laiengemeinschaft nur um seinen guten Ruf als Meditationsmeister mit einem intuitiven Wissen von der Lehre des Buddha. Unerwartet wurde die Gemeinschaft von seinem Besuch informiert.

Auf eine Weise, die nicht vorstellbar war, noch irgendwie erwartet wurde, öffneten sich für die Yogis während des Aufenthaltes des Ehrwürdigen Dhammajīva mit Hilfe seiner Anweisungen, seiner Lehrreden und seiner Gegenwart viele Türen. Die Übenden konnten sich dadurch in unbekannte Territorien begeben und mit unerwarteten, meditativen Erfahrungen in Berührung kommen. Er gab uns Anweisungen, um unsere Einsicht zu vertiefen und die Feinheiten der Praxis geschickt zu meistern. Er übersetzte die zeitlosen Worte des Erhabenen auf eine Art, die das Vertrauen vermittelte, die ersehnten Resultate noch in diesem Leben erreichen zu können.

Das vorliegende Buch wurde von den Laien zusammengestellt, die den Dharmasārana Buddhist Temple während des Besuchs des Ehrwürdigen Dhammajīva aufsuchten. Dass jemand einen Lehrer trifft, welcher verständnisvoll die Feinheiten des *Dhamma* (Lehre des Buddha; Naturgesetz) in einer Zeitspanne von nur drei Monaten vermitteln kann, ist ein sehr seltener Moment in *Samsāra* (Kreislauf des Daseins und der Wiedergeburten). **Noch in diesem Leben** wurde zusammengestellt, um die Weisheit eines qualifizierten und erfahrenen Meditationsmeisters zu ehren, sowie seine Aufrichtigkeit, Offenheit, Hingabe und sein Respekt bei der Vermittlung der Lehre an seine Schüler.

Der Leser wird feststellen, dass *Pāli*-Zitationen oder -Begriffe im gesamten Buch vorkommen (*Pāli* ist die Sprache, in welcher die Lehrreden des Erhabenen in den kanonischen Sammlungen schriftlich festgehalten wurden). *Pāli* wurde einbezogen, um die ursprünglichen Begriffe und ihre Bedeutung präzise zu vermitteln. Das ist in den europäischen Sprachen so nicht möglich und ist einzigartig für die Lehre des Erhabenen. Die *Pāli*-Begriffe wurden also in den Text eingebunden, da sie für ein genaues Verständnis der meditativen Praxis notwendig sind. Die Reichhaltigkeit der Lehrrede des Ehrwürdigen Dhammajīva ist jedoch durch die Redigierung bis zu einem gewissen Grad verloren gegangen.

*Der Herausgeber ( ein Schüler aus Melbourne )*

## ***Der Ehrwürdige Uda Īriyagama Dhammajīva***

Der Ehrwürdige Uda Īriyagama Dhammajīva ist seit über zehn Jahren als Meditationsmeister tätig und gegenwärtig der Meditationslehrer und stellvertretende Abt von Mitrigala Nissarana Vanaya, einem Kloster, welches der strikten Waldtradition von Sri Lanka folgt und eines unter den höchst anerkannten Meditations-Klöstern der Insel ist. Das Kloster wurde 1968 eröffnet und unterstand der Führung des großen Ehrwürdigen Mātara Sri Gnānārāma Mahāthero.

Der Ehrwürdige Dhammajīva verbrachte mehrere Jahre des Geistetrainings unter der Leitung von Ovacariya Sayadaw U Panidābhivamsa, einem führenden burmesischen Meditationsmeister, welcher der Linie des großen Ehrwürdigen Mahāsi Sayadaw folgt.

Der Ehrwürdige Dhammajīva spricht fließend Singhalesisch, Englisch und Burmesisch und übersetzte viele Meditationsbücher von der burmesischen in die englische und singhalesische Sprache.

## Erstes Kapitel:

### Einführung in das Satipaṭṭhāna Sutta

"Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Was sind die vier? Ihr Bhikkhu, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."<sup>2</sup>

*“Satipaṭṭhāna Sutta” kann man als “Die vier Grundlagen der Achtsamkeit” übersetzen. Die praktische Anwendung wird weitläufig als Einsichts-Meditation bezeichnet (Vipassanā).*

Das *Satipaṭṭhāna Sutta* wurde vom Erhabenen in einer Stadt namens Kammāsadhamma, im Kuru-Bezirk, gelehrt. Heute ist diese Gegend als ‚Sant Town‘ bekannt. Sie befindet sich in der Nähe von Neu Delhi und ist als archäologische Stätte erhalten. Kammāsadhamma war einstmals ein sehr wohlhabender Ort. Die Mönche und die Laien, die dort lebten, waren in einer guten körperlichen und geistigen Verfassung und waren vorbildlich in

---

<sup>2</sup> Übersetzung des *Satipaṭṭhāna Sutta: Mettiko Bhikkhu* (Kai Zumwinkel). Aus: “Die Lehreden des Buddha aus der mittleren Sammlung (Majjhima Nikaja)”. Uttenbühl 2012.

ihrer moralischen Lebensweise. Dementsprechend hatten sie die nötigen Voraussetzungen, um das im *Satipaṭṭhāna Sutta* dargelegte *Dhamma* aufzunehmen.

## **Die Vorteile der Übung von Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna)**

Gemäß der Lehre des Buddha hat die Ausübung von *Satipaṭṭhāna* sieben Vorteile.

Erstens führt die Übung von *Satipaṭṭhāna* zu einer Läuterung der Wesenheit (*sattānam visuddhiyā*). Das Fortschreiten auf dem Weg der Reinheit setzt nicht einen Glauben an den Buddha voraus. Das *Satipaṭṭhāna Sutta* setzt eher einen Grad von Eigenverantwortlichkeit von Seiten des Praktizierenden voraus und gibt vor, dass die Läuterung des Einzelnen ganz allein in dessen Händen liegt.

Dieser vom Erhabenen beschriebene, autonome Weg zur Läuterung war revolutionär, denn zu seinen Lebzeiten war die indische Philosophie auf einen Schöpfergott ausgerichtet. Es herrschte der Glaube vor, die Welt sei von einem allmächtigen Gott erschaffen worden. Obgleich die Inder an *Kammā* und *Vipāka* glaubten (d. h. Handlung und Wirkung, also Kausalität), lag ihre Erlösung letztendlich in der Hand eines Schöpfergottes, des Brahma.

Der Buddha lehrte, dass es nur einen Weg (*ekāyano maggo*) zur Läuterung des Geistes gibt. Auf diesem Pfad ist die Anwendung von Achtsamkeit von grundlegender Bedeutung.

Noch vor nicht langer Zeit basierte die buddhistische Praxis ausschließlich auf der Ausführung von Ritualen und auf der Perfektionierung von Verdiensten oder auf dem Ziel, durch den zukünftigen Buddha Befreiung zu erlangen. (Der Autor spielt hier auf eine Jahrhunderte währende Dekadenzphase in der Historie buddhistischer Religion an, wie sie auch in Sri Lanka Einzug gefunden hatte. Besonders unter

den Portugiesen wurde der Buddhismus in Sri Lanka beinahe vernichtet). Wie wichtig die Rolle der Achtsamkeit für die buddhistischen Praxis ist, wurde erst in letzter Zeit wieder zur Geltung gebracht.

Durch die Reinigung des Geistes ist es einem Menschen möglich, Leid und Kummer zu überwinden (*soka pariddavānaṃ samatikkamāya*). Dies sind der zweite und der dritte Vorteil. Die Welt ertrinkt in Betrübnis, Leiden und Kummer und die Gesellschaft gibt uns viele Mittel und Alternativen, um mit diesen Geisteszuständen klar zu kommen. Die Resultate sind allerdings temporär und oberflächlich. Auf der anderen Seite führt die Praxis von *Satipaṭṭhāna* zu einem vollständigen Erlöschen von Gram, Kummer und Klage. Das Bewältigen von körperlichem und geistigem Schmerz (*dukkha domanassānaṃ atthangamāya*) sind der vierte und der fünfte Vorteil.

Durch die Übung von *Satipaṭṭhāna* begeht der Yogi den korrekten Weg, welcher stufenweise zur Befreiung führt (*ñyāyassa adhigamāya*). Das ist der sechste Vorteil. Auf theoretischer Ebene hat der Buddha den “Edlen achtfachen Pfad” (*aṭṭhangika-magga*) als Mittel zum Erreichen der absoluten Befreiung verkündet. In der praktischen Anwendung hat der Yogi jedoch diesen Pfad mit seinem konkreten Leben in Einklang zu bringen. Es geht dabei um einen Prozess von Versuch und Irrtum. Durch das Aufrechterhalten von moralischem Verhalten und durch die Entwicklung von Achtsamkeit erarbeitet sich der Yogi die förderlichste Methode für seine Befreiung. Unterredungen mit fortgeschrittenen Yogis sind bei der Integration dieses Pfades wichtig. Sämtliche Fehler, Erfahrungen und Fortschritte sollten vom Yogi zur Kenntnis genommen und mit einem erfahrenen Meditationslehrer diskutiert werden.

Durch das Anhören von *Satipaṭṭhāna*-Unterweisungen, durch das logische Durchdenken ihres Inhalts und durch Umsetzung in die Praxis wird der Yogi in Richtung Geistesreinigung geführt. Der Praktikant wird die Resultate der eigenen Reinigung erfahren,

indem er mit dem *Satipaṭṭhāna Sutta* und mit dessen praktischer Anwendung vertraut wird. Eine innere Verwandlung der Persönlichkeitseigenschaften, der Lebensumständen und der Umgebung werden sich einstellen.

Immer wieder wird unsere Belastbarkeit für die Praxis herausgefordert. Wir werden alt, unsere Kräfte schwinden, wir werden krank und schließlich sterben wir. Es ist schwer, die Übung aufrecht zu erhalten, wenn wir krank oder invalide sind, denn wir brauchen körperliche Stärke, um uns den Herausforderungen stellen zu können, die während der Praxis auftreten. Praktizieren wir jedoch, solange wir geistig und körperlich in gesunden Verfassung sind, dann werden wir in der Lage sein, uns den Herausforderungen zu stellen, denen wir im Laufe der *Satipaṭṭhāna*-Praxis begegnen.

Ein regelmäßig ausgeführtes und konsequentes Training wird unser Vertrauen in die *Satipaṭṭhāna* Praxis und in deren Resultate festigen. Schrittweise werden wir ein Verständnis dessen erlangen, was endgültige Befreiung (*nibānanna* *sacchikiriyāya*) ist.

Das ist der letzte, der siebte Vorteil. Es gibt keine magische Formel für die Befreiung. Man muss sich einfach in Richtung der eigenen Läuterung bemühen.

## **Grundvoraussetzungen für die Praxis**

Ein Yogi muss eine geläuterte, tugendhafte Lebensweise und geradlinige, direkte Ansicht haben, um *Satipaṭṭhāna* praktizieren zu können (*ādimeva visodhehi kusalesu dhammesu*). Eine direkte Ansicht zu haben, heißt, dass der Yogi nicht an einen Schöpfer oder an einen Erlöser-Gott glaubt, dafür aber an *Kammā* und *Vipāka* (Kausalität). Demzufolge ist der Yogi für seine Taten selbst verantwortlich. Durch das Verstehen von Kausalität werden ein tieferes moralisches Bewusstsein und ein Zutrauen in das eigene körperliche, geistige und verbale Verhalten entwickelt.

Ohne eine geläuterte Moral (*Sīla visuddhi*) sollte sich ein Yogi nicht in die Praxis von *Satipaṭṭhāna* begeben. Laien sollten sich vornehmen, sich an die Grundstufe von *Sīla* (Sittlichkeit) zu halten. Dies betrifft das Beachten folgender fünf Verhaltensregeln:

- das Unterlassen, willentlich zu töten
- das Unterlassen, willentlich zu nehmen, was nicht gegeben wurde
- das Unterlassen sinnlichen und sexuellen Fehlverhaltens
- das Unterlassen verbalen Vergehens
- das Unterlassen des Gebrauchs von Mitteln, die den Geist berauschen

Diese menschlichen Verhaltensregeln sollten eingeübt sein, bevor man mit der Praxis von *Satipaṭṭhāna* beginnt.

*Sīla* ist nicht eine Liste von Geboten, die uns vom Buddha übergeben wurden. Sie entspringen eher einem grundlegenden Verständnis von Humanität. Der Erhabene predigte zu Kriminellen und Mördern, und diese waren trotz all ihrer vergangenen Handlungsweisen fähig, sich selbst zu läutern und Erleuchtung zu erlangen. Wir können in jedem Moment unsere moralische Handlungsweise läutern. Als Menschen sind wir in der Lage, zwischen Gut und Schlecht zu differenzieren. Dieses geistige Stadium zeichnet den Menschen aus. Tiere hingegen reagieren und agieren einfach nur instinktgeleitet.

Ist das moralische Verhalten gefestigt, sollte sich der Yogi mit Fleiß, glühender Energie (*ātāpi*) und Strebsamkeit in die Praxis von *Satipaṭṭhāna* begeben. Der Yogi muss Vertrauen in die Praxis und ihre Vorzüge mitbringen. Strebsamkeit ist für einen *Satipaṭṭhāna-Praktizierenden* grundlegend.

Durch die Anwendung von Achtsamkeit (*Sati*) ist man fähig, Wissensklarheit (*Sampajañña*) zu erlangen. Achtsamkeit ist das

Kernelement, um Wissensklarheit zu erlangen und eine unmittelbare Einsicht in die natürlichen Eigenschaften der Phänomene zu gewinnen.

Ob man nun den Atem und die Atembewegung betrachtet, die Veränderung von Körperpositionen untersucht, der anatomischen Konstitution des Körpers gewahr wird, oder die vier Elemente betrachtet, aus denen der Körper zusammengesetzt ist, so ist Achtsamkeit eine Grundvoraussetzung für den erfolgreichen Verlauf der Praxis.

### **Was ist Achtsamkeit, Sati ?**

Achtsamkeit bezieht sich in der Übung von *Satipaṭṭhāna* auf folgende vier Objekte oder Grundlagen:

- Körper (*kāya*)
- Gefühle oder Empfindungen (*vedanā*)
- Bewusstseinszustände (*citta*)
- geistige Objekte (*dhamma*)

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem man den Geist ganz auf den gegenwärtigen Moment ausrichtet. Wenn wir danach streben, die Aufmerksamkeit des Geistes auf den gegenwärtigen Moment zu richten, dann können wir seine wahre Natur beobachten: Wie der Geist dazu neigt abzuschweifen, sich Tagträumen hinzugeben oder zu fantasieren. Wir sind fast immer gedanklich mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt. Der Geist ist sehr selten ganz auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. Er ist wie ein närrischer Affe, der von einem Ast zum anderen springt. Er ist flink und schweift umher. Er verändert sich ständig. Wenn wir nicht mit Achtsamkeit innehalten, ist es ein Ding der Unmöglichkeit, die wahre Natur des Geistes zu beobachten.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt in einem bestimmten Moment fokussieren, wird es für uns möglich sein,

die wandelbare Natur des Geistes zu erfassen. Zum Beispiel schweift der Geist ab, wenn wir ein Buch lesen. Obwohl unsere Augen den Inhalt des Buches fokussieren, wird der Geist sich mit Gedanken, mit Erinnerungen an Vergangenes oder mit Zukunftsplänen beschäftigen. Der Geist ist flatterhaft, leicht ablenkbar, abschweifend, schwer einzuschätzen. Diese Eigenschaften des Geistes kann man klar beobachten, wenn ein Meditationsobjekt eingeführt wird. Der Geist wird dann schlichtweg widerspenstig und starrsinnig.

Es ist deshalb von großer Wichtigkeit, dass ein Yogi schon in den absoluten Anfangsstadien der Meditationsübung besonders sorgfältig vorgeht und fleißig trainiert. Der Yogi muss geduldig und sich der Natur des Geistes bewusst sein. Da der Geist unablässig von einem Objekt zum nächsten springt, hat er nie die Gelegenheit, die Charakteristika eines bestimmten, im Entstehen begriffenen Objektes zu erkennen. Der Buddha beschrieb einen solchen Geist als oberflächlich, er sei wie ein Korken, den man ins Wasser geworfen hat. Er taumelt dann einfach auf der Oberfläche des Wassers herum. Er wird niemals in das Wasser eintauchen. Wenn man hingegen einen Stein dort hinsetzt, wo er das Wasser berührt, wird er bis auf den Grund hinuntersinken. Gleich diesem Stein wird effektive Achtsamkeit zu den Charakteristika eines jeden Objektes vordringen. Deshalb muss der Yogi den Geist immer und immer wieder zu seinem Meditationsobjekt zurückbringen.

Die Achtsamkeit des Meditierenden wird bezüglich der Ein- und Ausatmung während der Sitzmeditation zu Beginn des Geistestrainings noch oberflächlich sein. Doch mit wiederholtem Einsatz wird der Geist schrittweise das Objekt der Meditation im Fokus behalten können. Mit einer beständigen Achtsamkeit, wird der Yogi eine nachhaltige Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung zustande bringen. Während der Zeitspanne einer Meditationssitzung wird der merkende und beobachtende Geist direkt auf das Objekt ausgerichtet bleiben. Mit Entschlossenheit

sollte der Yogi in jeder Meditationssitzung danach streben, dass der Geist mit dem Objekt der Betrachtung in Übereinstimmung ist. Wenn nun die Achtsamkeit auf das Objekt ausgerichtet ist, dann gewinnt der Yogi an Sicherheit, und Hindernisse wie Sinnesbegierde (*kāmachanda*), Ärger (*vyāpāda*), Faulheit und Trägheit (*thīna middha*), Zweifel (*vicikicchā*), Rastlosigkeit und Unruhe (*uddhacca kukkucca*) werden dann nicht länger gegenwärtig sein, denn der Geist ist nun voll und ganz mit dem Objekt der Meditation beschäftigt.

Um die Wahrnehmung (*tirasañña padaṭṭhāna*) zu stärken, sollte der Yogi die Bewegung und die Berührung jedes einzelnen Atemzuges von Ein- und Ausatmung zur Kenntnis nehmen. Durch das Bemerkens dieser Prozesse wird die Achtsamkeit aufrechterhalten, und die Wachsamkeit wird nicht von externen Störungen, wie beispielsweise Gedanken, beeinträchtigt. Nimmt die Wahrnehmung an Stärke zu, dann erfährt der Yogi die Sicherheit einer starken und beständigen Achtsamkeit.

Ein Yogi, der ein vervollkommenes moralisches Verhalten in die Praxis mitbringt und eine direkte Ansicht hat, wird die Resultate seiner eigenen Läuterung noch in diesem Leben erfahren. Dies ist keine religiöse, sondern eine technische Übung. Es ist ein Prozess, in welchem man gegen den Strom schwimmt.

## Zweites Kapitel: Der Aufbau von Achtsamkeit

“Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.”

Im Wesentlichen kann man das *Satipaṭṭhāna Sutta* als einen Diskurs über Achtsamkeit bezeichnen. Achtsamkeit kann auf drei Wegen aufgebaut werden:

- Während der Sitzmeditation wird die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung gerichtet (*Ānāpānasati bhāvanā*); dies ist eine intensive Methode
- Während der Gehmeditation: die Achtsamkeit wird auf die Bewegungen und die Berührungspunkte der Füße gelenkt (*cankamana*); dies ist eine halb-intensive Methode
- Die Achtsamkeit hinsichtlich der täglichen Verrichtungen; dies ist eine umfassende, weitläufig anwendbare Methode.

Sitzmeditation ist relativ schnell zu lernen, jedoch finden viele Yogis besonders am Anfang, dass Gedanken, Geräusche oder Schmerzen der Achtsamkeit auf den Atem im Wege stehen. Mittels wiederholter Praxis, sollte ein Yogi jedoch in der Lage sein, den gewünschten Grad an Achtsamkeit und Konzentration zu erreichen. Achtsamkeit nach einer Sitzmeditation aufrecht zu erhalten, ist allerdings schwer.

Während der Gehmeditation sind unsere Augen offen, unser Körper ist aktiv und wir sind mit unserer Achtsamkeit beim Bewegungsablauf der Füße. Die während der Gehmeditation gewonnene Achtsamkeit ist somit viel beständiger und langlebiger, da sie inmitten von Aktivität entwickelt wurde.

Besonders am Anfang ist es vergleichsweise schwierig, die Aufmerksamkeit den täglichen Verrichtungen zu schenken. Es wird einen langen Übungszeitraum brauchen, Achtsamkeit zu kultivieren, die sich von einem Moment auf den nächsten überträgt. Trotz dieser Schwierigkeiten sollte sich ein Yogi ernsthaft bemühen, anhand aller drei Methoden Achtsamkeit zu pflegen.

Wie wird man nun achtsam auf den eigenen Körper? (*katañca bhikkhave bhikkhu, kāye kāyānupassi viharati?*). Im Sinne des *Satipaṭṭhāna Sutta* betrachtet ein *Bhikkhu* (buddhistischer Mönch) den Körper in seiner Ganzheit. In unserem täglichen Leben betrachten wir den Körper aus den verschiedensten Blickwinkeln. Wir sehen ihn als ein Objekt, das dem Zweck der Verschönerung dient, als ein sexuelles Objekt, als ein Objekt von Stärke und Kraft, als eine tolle, faszinierende Maschine. Selten sehen wir den Körper wie er tatsächlich ist. Um den Körper in seiner eigentlichen Natur zu erfassen, müssen wir uns in unserer Praxis intensiv bemühen und achtsam die körperlichen Aktivitäten in ihrer Gesamtheit betrachten.

Im *Karaṇīya Mettā Sutta* wird beschrieben, dass man achtsam sein soll sowohl beim Stehen (*tiṭṭam*), Gehen (*caram*), Sitzen (*nissinnovā*) und Liegen (*sayānovā*) (*tiṭṭhaṃ caraṃ nissinnovā sayānova yāvaṭṭhassa vigatamiddho etamṃsatim adhitheyya*). Die Achtsamkeit auf den Körper entwickelt der Yogi, indem er des gegenwärtigen Momentes gewahr bleibt und den Körper ansieht, wie er tatsächlich ist.

Ohne Entfaltung der Achtsamkeit werden wir für immer im *Samsāra* weiterwandern müssen - dem ewigen Kreislauf von Geburt und Sterben. Dieser Kreislauf kann nur gestoppt werden, wenn wir es schaffen, mit Achtsamkeit innezuhalten. Wir sind gefangen in unseren persönlichen Vorlieben, welche wir in einem bedingten Prozessablauf als solche wahrnehmen. Nur indem wir

von Moment zu Moment achtsam werden, sind wir in der Lage, die Bedingungen dieses Ablaufs zu durchbrechen.

## ***Bemühung und Einsatz von Energie***

Die unmittelbarste Ursache für das Aufbauen der Achtsamkeit ist der Einsatz von glühender Energie (*ātāpi*) während der Praxis. *Viriya* (Willenskraft, Energie) ist der energetische Aspekt des Geistes. *Ātāpi* oder *Padhāna viriya* ist der Einsatz von glühender Energie in der Praxis. Ohne Energie wird der Yogi in einen stumpfen Geisteszustand verfallen und geistige Trägheit und Mattheit erfahren. Um Achtsamkeit herzustellen, muss der Yogi diese glühende Energie aufbringen und fleißig und gewissenhaft in der Übung voran streben.

Um Achtsamkeit herbeizuführen, muss Energie auf dreifache Weise eingesetzt werden:

- am Anfang
- zur Aufrechterhaltung der Bemühung
- bei der Erreichung des Zieles

Der anfängliche Einsatz beinhaltet das Zähmen der Sinne, das Läutern der Tugend, das Einhalten moralischer Grundsätze (*Sīla*) und die Bereitschaft, die moralische Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen. Indem wir Kontrolle über die Sinne und ihre Vergnügungen haben, entwickeln wir ein moralisches Bewusstsein. Anderenfalls verletzen wir schlicht uns selbst und andere.

Durch das Errichten von Achtsamkeit verhindern wir das Aufkommen von geistigen Verunreinigungen, welche noch nicht in unseren Bewusstseinsstrom getreten sind (*anuppadānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya*). Dies ist eine entscheidende Wende in der samsarischen Reise, da wir uns hier einer bewussten Anstrengung unterziehen. Wir treffen die

bewusste Entscheidung, dem Entstehen der geistigen Verunreinigungen nicht nachzugeben, da wir uns über die bösarige Natur dieser samsarischen Reise im Klaren sind.

Wenn wir uns moralisch nicht verantwortlich fühlen, schieben wir anderen die Schuld an unserer Misere in die Schuhe oder wir geben der Vergangenheit die Schuld; wenn nicht der Vergangenheit, dann der Zukunft. Mit Achtsamkeit jedoch beginnen wir allmählich Kausalität zu verstehen. Wir verstehen, dass alle Aktionen und deren Resultate in unseren eigenen Händen liegen (*Kammā* und *Vipāka*). Mit einem Verständnis der Kausalität erwacht moralisches Schamgefühl (*Hiri-Ottappa*).

## ***Die Achtsamkeit auf den Atem richten***

Wenn der Yogi sich in einer aufrechten, symmetrischen und balancierten Haltung - ähnlich einer Pyramide in Kairo - in die Sitzposition begeben hat, wird er sich geistig auf die Gegenwart ausrichten und sich der Körperhaltung und des Körpers bewusst werden. Schrittweise werden Sie nun das natürliche Einatmen und Ausatmen verfolgen und mental notieren. Still und unvoreingenommen beginnen Sie, den deutlichsten Berührungspunkt, an welchem sich der Atem manifestiert, zu beobachten. Dieser Punkt kann sich in der Nähe der Nasenspitze befinden oder auf dem oberen Lippenrand, der Kehle, dem Solarplexus oder anderswo.

Während sich die Atmung ungewollt und auf natürliche Weise fortsetzt, muss sich der Praktizierende bemühen, die Aufmerksamkeit beim Atem zu behalten, wobei er ein gewisses Maß an Energie einsetzt. Anderenfalls werden Gedanken auftauchen und die Aufmerksamkeit wird in Richtung externer Objekte abgelenkt. Um die Achtsamkeit beizubehalten, muss der Yogi geduldig das Einatmen und das Ausatmen beobachten. Dabei nimmt er den Unterschied zwischen Ein- und Ausatmung genauestens wahr. Er untersucht sorgfältig die Phasen des

Prozesses, indem seine Aufmerksamkeit konstant beim Atem bleibt: vom Beginn eines Atemzugs über die Mitte hin zu seinem restlosen Ende. Schrittweise wird der meditierende Geist mehr und mehr zum Atem hingelenkt, sodass der Yogi sich nun nicht mehr von Geräuschen, Gedanken und körperlichen Schmerzen gestört fühlt, welche während der Sitzmeditation auftreten können. Klarheit setzt ein. Um diese präzise Ausrichtung zu erreichen, muss der Yogi die Einatmung und die Ausatmung in ihrer Gesamtheit erfassen. Indem er geistesgegenwärtig, aufmerksam, wachsam, sorgfältig ist und reichlich Energie zum Einsatz bringt, wird der Yogi eine ununterbrochene Aufmerksamkeit auf die Phasen der Ein- und Ausatmung herstellen können. Eine beständige Aufmerksamkeit auf den Atem ist nur mit dem kontinuierlichen Einsatz von Energie möglich. Dadurch wird unsere Aufmerksamkeit nicht durch Gedanken, Geräusche und körperliche Schmerzen abgelenkt.

### ***Zur Kenntnis nehmen, Etikettieren und Wissen***

Wenn ein externes Objekt während der Sitzmeditation die Aufmerksamkeit stark beansprucht und diese somit vom primären Objekt abzieht, müssen wir dieses externe Objekt unverzüglich und klar zur Kenntnis nehmen. Wenn Sie z. B. ein Geräusch hören, dann lenken Sie die Aufmerksamkeit zu diesem Geräusch hin, sobald es entstanden ist, und sind sich dessen als einer direkten Erfahrung bewusst. Sie müssen diese Erfahrung identifizieren und mental etikettieren als *“hören, hören, hören”*. Wenn das Geräusch schwindet und nicht mehr vorherrscht, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück zum primären Objekt.

Durch das zur Kenntnis Nehmen, Benennen oder Etikettieren ist es möglich, eine kontinuierliche Achtsamkeit bezüglich des primären Objektes aufrechtzuerhalten. Bemerkten Sie im Geiste *“ein”* bei jeder Einatmung. Bei jeder Ausatmung bemerken Sie *“aus”*. Wenn ein Gedanke entsteht, dann benennen Sie das als

“*denken, denken, denken*”, “*abschweifen, abschweifen, abschweifen*” oder “*tagträumen, tagträumen, tagträumen*”. Entsteht ein Schmerz, dann wird Ihr Fokus sich auf die Stelle richten, wo der Schmerz spürbar ist und Sie benennen diese Empfindung als “*Schmerz, Schmerz, Schmerz*”.

Durch dieses stille, gedankliche zur Kenntnis Nehmen oder notieren werden alle Bewegungen, welche in Ihrem Bewusstsein stattfinden, aufgezeichnet. Durch das Aufzeichnen aller dieser Bewegungen während einer Meditationssitzung können Sie beurteilen, wie wichtig diese sind. Sie können entscheiden, ob Sie Ihre Zeit mit externen Störungen verbringen wollen oder ob Sie lieber Ihre Achtsamkeit dem primären Meditationsobjekt widmen wollen.

Durch das bewusste registrieren können Sie sich an die Erlebnisse erinnern und sind somit in der Lage, Ihre Erfahrungen einem Meditationslehrer zu berichten. Hierzu ein Beispiel: Sie berichten dem Lehrer, dass im Beginn Ihrer Meditation die Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze gerichtet war und Einatmen stattfand. Dieser Vorgang wurde als “*ein*” zur Kenntnis genommen. Der Atem war als eine interne, reibende Empfindung spürbar. Als dann Ausatmen stattfand, bemerkten Sie diesen Vorgang als “*aus*”, und dieser Atemzug schien nun wärmer und auch länger zu sein als der Atemzug bei der Einatmung. Dann schweiften Sie im Geiste ab und begangen zu denken. Sobald Sie dieses Abschweifen bemerkten, etikettierten Sie den Vorgang mit “*denken, denken, denken*”. Als die Gedanken verschwanden, ging Ihre Aufmerksamkeit zurück zum Atem usw.

Ferner werden Sie durch dieses mentale Notieren in der Lage sein, während der Meditation Ihre Persönlichkeitseigenschaften zu entdecken und von Ihrem Lehrer die passenden Heilmittel erhalten, indem Sie ihm sorgfältig und detailliert von Ihren Erfahrungen während der Meditation berichten.

Beständigkeit während der Meditation aufrecht zu erhalten, erfordert einen nicht nachlassenden Einsatz von Energie. Das Bemerkens und Etikettieren befähigt Sie, Ihre Bemühung zu steigern und Kontrolle über den Ablauf zu gewinnen. Die Technik des Bemerkens und Etikettierens ist insbesondere für Yogis von Vorteil, welche öfters während der Sitzmeditation durch Gedanken, Geräusche und Schmerzen gestört werden.

Durch das Notieren des Meditationsobjekts werden Sie aufmerksam und sorgsam und Sie werden die natürlichen Charaktereigenschaften von Einatmung und Ausatmung erkennen können. Wenn Sie Einatmung und Ausatmung auf eigenständige Weise untersuchen, werden Sie während einer Sitzmeditation eine beständige Aufmerksamkeit auf das primäre Objekt erfahren. Trotz Geräusche oder Schmerzen werden Sie achtsam mit der Betrachtung des Atems weitermachen, falls dies möglich ist.

Notieren, Etikettieren oder Benennen wird *Vitakka* genannt. Die daraus resultierende Erkenntnis oder das Wissen nennt man *Vicāra* (der analysierende Geist). Wissen ergibt sich aus Beobachten und zur Kenntnis Nehmen. Auf das Objekt der Meditation bezogen ist das Ihre Investition und Bemühung. Durch das Aufrechterhalten von geistiger Energie und durch das mentale Notieren der Objekte, welche im Bewusstseinsstrom aufgetaucht sind, entsteht Erfahrungswissen. Durch Achtsamkeit und bewusster zur Kenntnisnahme werden alle geistigen Verunreinigungen, welche dabei sind, in den Strom des Bewusstseins zu treten, bemerkt und neutralisiert.

Durch Achtsamkeit werden geistige Verunreinigungen, welche bereits im Strom des Bewusstseins aufgetreten sind, ausstrahlt (*uppanānan pāpakānan akusalānan dhammānan pahānāya*). Wie der Erhabenen lehrte, liegt der erste Vorteil der Praxis von *Satipaṭṭhāna* in der Reinigung der Wesenheit (*sattānam visuddhiyā*). Wenn die Geschwindigkeit des Reinigungsprozesses in der Praxis zunimmt, wird der Yogi Kummer, Leid und Klage überwinden

(*soka pariddavānam samathikkamāya*) und es wird ihm möglich sein, geistigen und körperlichen Schmerz zu entwurzeln (*dukkha domanassānaṃ atthangamāya*).

Der Yogi muss sich anstrengen, um beim Objekt der Meditation zu bleiben, ob das nun beim Anwenden von Achtsamkeit im Alltag ist, während der Gehmeditation, oder durch das Beobachten von Heben und Senken der Bauchdecke während der Sitzmeditation. Er soll, unvoreingenommen und leise, sich des Objektes bewusst sein und es fortwährend registrieren.

Beharrliche Achtsamkeit wird zur Konzentration führen. Konzentration beruhigt den Geist und ermöglicht es dem Yogi, alle natürlichen Phänomene so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Mit Hilfe gut aufgebauter Konzentration wird der Yogi in der Lage sein, ungestört seine Aufmerksamkeit von einem Objekt zu einem anderen zu richten und den Beginn, die Mitte und das Ende von jedem Ereignis mit Klarheit zu sehen.

## ***Vertrauen in die Praxis entwickeln***

Ein gereinigter Bewusstseinsstrom ermöglicht es, heilsame Geisteszustände entstehen zu lassen (*anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ pagganhāti padahati*). Unser Bewusstsein wird mit wachsender Achtsamkeit von Verunreinigungen befreit. Dieser Reinigungsprozess wird das Vertrauen in die eigene Praxis steigern. Wir vertrauen immer mehr darauf, dass mit kontinuierlichem Einsatz die gewünschten Resultate in diesem Leben oder in diesem Moment, hier und jetzt tatsächlich erzielt werden können. Diese Zuversicht wird in ein zunehmendes Vertrauen in den *Buddha*, in das *Dhamma* und in die *Sangha* übergehen (Sangha: Gemeinschaft der Schüler des Buddha, die sich von den vier Arten "edler Jünger" ableitet, welche sich bereits auf einem der vier Entwicklungsstadien der Erleuchtung befinden).

Durch die Reinigung der Tugend und durch das Erlangen der Resultate wird eine durchdringende Art von Vertrauen und Zuversichtlichkeit entstehen. Üblicherweise steigern oder erneuern wir Buddhisten unser Vertrauen, wenn wir vor einem Buddha-Bildnis sitzen oder uns an eine Pilgerstätte begeben. Aber diese Haltung ist oberflächlicher Natur. Das Vertrauen und die Zuversicht, welche wir aus eigener Erfahrung in der Praxis und durch das Erlangen von Resultaten gewinnen, ist tiefgründiger. Es ist eine durchdringende Form des Vertrauens (*okappana saddhā*).

Durch das effektive im Blick Behalten jeder Ein- und Ausatmung erfährt ein Yogi immer weniger geistige Verunreinigungen und entwickelt stattdessen beharrliche Achtsamkeit und Konzentration. Er entwickelt Vertrauen in die Praxis. Mit steigendem Vertrauen werden Sie mehr und mehr Energie aktivieren und dies wiederum führt zu einer ausdauernden Achtsamkeit. Es wird also eine Kettenreaktion in Gang gesetzt.

## **Die Vorteile der Achtsamkeit**

Wenn der Geist sein Hauptaugenmerk direkt auf das Objekt der Meditation richtet, werden Lust (*rāga*), Hass (*dosa*) und Unwissenheit (*moha*) nicht entstehen können.

Um die Vorteile der Achtsamkeit klar unterscheiden zu können, muss die Meditation ein gewisses Momentum erreicht haben, d. h. Konzentration und Achtsamkeit müssen ohne Unterbrechung funktionieren. Dann wird es dem Yogi möglich sein, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Die Achtsamkeit, welche in der Sitzmeditation entwickelt wurde, kann der Yogi nun auch im Alltag anwenden. Ferner kann der Yogi den Bewusstseinsstrom von potentiellen Verunreinigungen befreien, wenn es ihm gelingt, während der Sitzmeditation beständige Achtsamkeit zu erhalten. Dies wird zu Konzentration führen und diese wiederum wird den

Weg zur Weisheit ebnen. Durch ausdauernde Achtsamkeit wird der Yogi sich des gegenwärtigen Momentes bewusst werden.

Wenn wir ganz im gegenwärtigen Moment sind, erfahren wir ‚Leben‘. Normalerweise malen wir uns alles Mögliche aus, sind oft gedanklich in Erinnerungen vergangener Enttäuschungen verstrickt oder befinden uns in Erregung über zukünftige Ereignisse. All dies beraubt uns der Möglichkeit, im gegenwärtigen Moment zu verweilen. In der gleichen Weise wie ein Kind von einem Spielzeug eingenommen wird, ein Künstler von einem Gemälde, oder ein Schmetterling von einer Blume, wird mit beständiger, ausdauernder Aufmerksamkeit die Erfahrung in der Meditation eindringlicher werden. Durch das Verwirklichen von Achtsamkeit und durch das Reinigen des Bewusstseins von Verunreinigungen werden wir in der Lage sein, im gegenwärtigen Moment verweilen zu können und die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Wenn wir achtsam sind, dann können wir mit allen Pannen im Leben geschickt und vertrauensvoll umgehen. Statt zu reagieren, sind wir dann in der Lage, nachhaltige Entscheidungen zu treffen, welche auf Fakten basieren, die wir untersucht haben.

Wir müssen selbst unsere eigene Befreiung erlangen. Der Buddha hat das *Dhamma* erklärt und uns den Weg aufgezeigt. Aber ein jeder von uns muss selbst praktizieren, um die endgültige Befreiung zu erreichen. Mit Eifer müssen wir die Energie aktivieren und unsere Praxis regeln. Wenn die Meditation an Schwung gewinnt, wird Konzentration entstehen. Mithilfe dieser entwickelten Konzentration wird Weisheit entstehen und das *Rad des Dhamma* wird in Bewegung gesetzt. Wenn wir auf diese Weise üben, dann werden wir noch in diesem Leben unumkehrbare Veränderungen erfahren.

## Drittes Kapitel: Sitzmeditation (*Ānāpānasati bhāvanā*)

"Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet? Da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht er: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.'"

Der Buddha stellte in dem *Satipaṭṭhāna Sutta* eine rhetorische Frage: "Wie betrachtet ein *Bhikkhu* den Körper als Körper?" (*katañca bhikkhave bhikkhu, kāya kāyānupassī viharati?*)

Der menschliche Körper ist kompliziert und geheimnisvoll. Wissenschaftler und Forscher arbeiten immer noch daran, ein vollständiges Verständnis des menschlichen Körpers zu erlangen. Im Gegensatz dazu wies der Buddha vor mehr als 2550 Jahren Yogis an, wie diese den Körper betrachten sollen, um dessen wahre Natur zu verstehen.

Um den Körper als Körper eingehend zu betrachten, muss der Übende diesen in seiner Gesamtheit betrachten. Das bedeutet nicht, dass man nun anfangen soll zu analysieren, oder damit beginnen soll, den Körper in seine elementaren Teile zu zerlegen. Es ist vielmehr eine Einladung, den Körper in seiner Ganzheit zu sehen. Normalerweise nehmen wir unseren Körper durch seine Merkmale wahr und durch die unterschiedlichen Perspektiven,

die diese uns bieten: Der Körper wird als sexuelles Objekt, als etwas Schönes, als eine Arbeitsmaschine oder als eine Quelle der Kraft gesehen. Diese Sichtweisen bieten allerdings nur ein begrenztes Verständnis. Wenn wir den Körper in seiner Gesamtheit erfassen und seine natürlichen Eigenschaften erkennen, werden Hass, Verlangen oder Unwissenheit nicht mehr aus unserer Sicht auf den Körper entstehen können.

In diesem Kapitel wollen wir besprechen, wie der Yogi den Körper anhand des eigenen Atems untersuchen kann.

### ***Vorbereitung zur Sitzmeditation***

Der Buddha wies darauf hin, dass entweder ein Platz im Wald (*arañña gatovā*), ein Platz unter einem Baum (*rukhamūla gatovā*) oder jeder andere leere, freie Ort (*suññāgāra gatovā*) am besten für die Meditation geeignet ist (*idha bhikkhave bhikkhu, araññagatovā, rukhamūla gatovā, suññāgāra gatovā*). Der Praktizierende sollte sich in einer Umgebung aufhalten, in der externe Störungen auf ein Minimum beschränkt sind. Dies ist ein praktischer Rat, denn wenn sich der Übende an einem geschäftigen oder belebten Ort befindet, wird der Geist durch die externen Störungen abgelenkt.

In einer isolierten Umgebung zu praktizieren, ist für die meisten Menschen eine völlig neue Erfahrung. Wenn neue Yogis nach Sri Lanka in die Mitirigala Waldeinsiedelei kommen, dann ist schon alleine das Sitzen auf dem Boden und das Gehen mit blanken Füßen eine Neuheit für sie.

Wir erschaffen eine spirituelle Atmosphäre, indem wir uns an einen isolierten Platz begeben.

Um Konzentration zu entwickeln, ist die Sitzposition (*nisīdati pallaṅkam*) die effektivste Position für die Meditation. Hinlegen fördert die geistige Trägheit und Mattheit und behindert die Entwicklung von Konzentration. Stehen könnte sich für Anfänger als schwierig erweisen. Auch Gehmeditation mag eine

Herausforderung sein. Denn dabei bewegt der Yogi willentlich den Körper, während er bemerkt, wie derselbe körperliche Energie entfaltet. Sich auf diese Aktivität einzustellen und dabei gleichzeitig die Fußbewegungen zu registrieren, kann den Anfänger behindern, was das Zustandebringen von Konzentration anbelangt. Nichtsdestotrotz ist die Konzentration, die während der Gehmeditation entwickelt wird, beständiger als die Konzentration, welche während der Sitzmeditation entwickelt wird, da sie inmitten von Aktivität entsteht. Während unseres täglichen Lebens müssen wir zu vielen Plätzen laufen. Somit können wir die Achtsamkeit, welche wir während der Gehmeditation aufgebaut haben, auf unsere tagtäglichen Verrichtungen ausweiten.

Es wird angeraten in der vollen Lotusposition zu sitzen, alternativ hierzu ist der Halb- oder Viertel-Lotus geeignet. Wenn Sie so sitzen, wird Ihr gesamter Körper als eine dreieckige Form erscheinen, ähnlich einer Pyramide in Kairo. Übersetzt bedeutet "Nisīdati pallaṅkaṃ" mit gekreuzten Beinen zu sitzen. Falls das Sitzen mit gekreuzten Beinen sich als zu schwierig erweist, können Sie auch auf einem Stuhl mit gerader Lehne oder auf einem Meditations-Bänkchen Platz nehmen. Der Vorteil mit gerader Haltung zu sitzen, ist nicht schwierig zu erkennen. Das Sitzen mit gebeugtem Rücken ist schmerzhaft und wird den Durchzug des Luftstroms durch den Körper behindern. Zusätzlich wird die Meditationspraxis energetischer, wenn man ohne externe Stütze in aufrechter Haltung sitzt.

Wenn Sie in einer geeigneten Umgebung mit aufrechtem Oberkörper Platz genommen haben, haben Sie die angemessene Haltung, um Achtsamkeit auf das Objekt der meditativen Betrachtung zu entwickeln (*arañña gatovā rukkhamūla gatovā suññāgāra gatovā, nisīdati pallaṅkaṃ, ābhujitvā, ujunkāyaṃ panidhāya parimukha, satim uppaṭthapetvā*).

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper. Im Geiste tasten Sie nun durch den Körper - vom Scheitel bis zur Sohle - um sicherzustellen, dass Sie komfortabel sitzen. Seien Sie einfach in der Ganzheit des Körpers, analysieren Sie ihn nicht. Seien Sie im gegenwärtigen Moment, dem Hier-und-Jetzt. Schrittweise werden sich die Körper- und Geistesprozesse beruhigen und der Atem wird deutlicher hervortreten.

Atmen Sie natürlich. Versuchen Sie nicht, Ihren Atem zu zwingen, an einer bestimmten Stelle deutlicher hervorzutreten. Wenn der Atem gleichmäßig und beständig fließt, dann ist er natürlich.

Wenn Sie Ihren Bewusstseinsstrom untersuchen, können Sie erkennen, ob der Geist komplett von herumschweifenden Gedanken absorbiert wird, sich in Tagträumen verliert oder fantasiert. Der Geist mag Gedanken erzeugen oder abschweifen. Beschränken Sie sich auf das Bemerken dieser Zerstreuungen, sobald sie in Ihrem Bewusstseinsstrom entstehen. Reagieren Sie nicht darauf. Seien Sie unvoreingenommen wachsam. Anderenfalls werden Sie irritiert sein, wenn störende Geräusche oder körperliche Schmerzen auftauchen. Wenn Sie nicht reagieren, dann kommen und gehen diese Gedanken, Geräusche und Schmerzen einfach wieder. Sie entstehen beiläufig und vergehen zwanglos. Falls Sie jedoch auf diese Störungen reagieren, dann werden sie sich in Ihrem Bewusstsein einbrennen und Sie immer wieder stören.

Um eine nachhaltige Achtsamkeit aufzubauen, müssen Sie sehr aufmerksam sein. Und Sie müssen geduldig sein.

## ***Die Atembetrachtung***

Achtsam verfolgen Sie jede Einatmung und jede Ausatmung, wann immer diese entstehen (*so satova assasati, sato passasati*). Wenn der Atem ein- und ausströmt, wird die Luftströmung viele Stellen berühren. Sie sollten eine distanzierte Beobachtung dem Objekt

gegenüber haben und sehen, wie der Geist scharfsinnig zwischen der Einatmung und der Ausatmung unterscheidet. Erlauben Sie dem Atem, im Lichte Ihrer Achtsamkeit natürlich zu fließen.

Registrieren oder notieren Sie die Einatmung als *“ein”* und die Ausatmung als *“aus”*. Das bedeutet nicht laut zu verbalisieren, sondern den Geist auf die Einatmung und Ausatmung auszurichten. Erfahren Sie mit scharfem Sinn die Unterschiedlichkeit der beiden Atemphasen.

Obgleich der Atemprozess viele Punkte am und im Körper stimuliert, ist es Ihre Aufgabe, den markantesten Punkt herausfinden und Ihre Konzentration auf diesen markanten Punkt auszurichten. Wenn Sie einmal den markantesten Berührungspunkt herausgefunden haben, wird Ihre Konzentration allmählich mit diesem verschmelzen. Der markanteste Punkt kann beispielsweise an der Nasenspitze sein, am Oberlippenrand oder beim Heben und Senken der Bauchdecke usw.

Zwei Übereinstimmungen ihres Geistes müssen also während der Sitzmeditation zustande kommen. Erstens müssen Sie die unterschiedlichen Erfahrungen von Ein- und Ausatmung oder Heben-Senken der Bauchdecke beobachten. Zweitens müssen Sie in der Lage sein, bei der Ein- und Ausatmung den markantesten Berührungspunkt zu lokalisieren, d. h. den Punkt, an welchem die offensichtlichste Stimulation stattfindet. Richten Sie Sich auf Ihr Ziel aus und vergewissern Sie sich, dass der Geist die Gesamtheit jedes einzelnen Prozesses erfasst. Seien Sie von Anbeginn auf Gefühle und Empfindungen achtsam und verfolgen Sie die Ein- bzw. Ausatmung von ihrem Beginn, hin zur Mitte, hin zum Abschluss. Die Aufmerksamkeit sollte ungebrochen sein. Je stärker die Aufmerksamkeit und der Fokus sind, desto mehr Information über Ihre Erfahrung werden Sie sammeln können. Sie müssen entschlossen darauf zielen, die Erfahrung und Empfindung der Luftströmung ganz direkt zu erleben.

Die Reise hat nun begonnen! Gedanken, Geräusche und Schmerzen werden von Zeit zu Zeit in Erscheinung treten. Diese werden sich in Ihre Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung hineindrängen. Wenn Achtsamkeit nicht stark genug gefestigt ist, dann werden solche Störungen Ihre Aufmerksamkeit von dem primären Objekt ablenken. Ist dies der Fall, dann ist es sehr hilfreich, die Störungen im Geiste zu bemerken und die Empfindungen zu benennen. Bewusst zur Kenntnis nehmen fördert die Exaktheit in der Meditation und die Beständigkeit der Achtsamkeit. Das macht man, indem man still das Wort im Geiste wiederholt. Wenn beispielsweise ein Gedanke kommt, dann bemerkt man still im Geiste *“denken, denken, denken”*. Wenn Sie sich diese Methode aneignen, werden Sie feststellen, dass Gedanken und Geräusche zwar entstehen, aber Sie werden weder denken noch hören (d. h. sich nicht damit zu identifizieren: *“Das war jetzt wieder ich, der da gedacht hat”*). Sie werden stattdessen weiter die Ein- und die Ausatmung beobachten und Ihre Achtsamkeit wird nicht schwanken. Wenn sich die Störungen verflüchtigt haben, dann gehen Sie mit Ihrer Achtsamkeit zurück zum primären Objekt und verfolgen dieses ohne Unterbrechung.

## ***Die Länge von Einatmung und Ausatmung wahrnehmen***

Mit beharrlicher Achtsamkeit werden Sie in der Lage sein, die Länge der Atemzüge zu beobachten. Zum Beispiel kann die Einatmung länger erscheinen als die Ausatmung, oder umgekehrt. Falls die Einatmung und die Ausatmung lang sind, dann nehmen Sie diese als lange Einatmung oder als lange Ausatmung wahr (*dīghaṃ va assasanto, dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto, dīghaṃ passasāmīti pajānātīi*). Wenn die Einatmung oder die Ausatmung kurz ist, dann nehmen Sie diese als kurze Einatmung oder als kurze Ausatmung wahr (*rassaṃ va assasanto, rassaṃ assasāmīti pajānāti, rassaṃ vā passasanto, rassaṃ passasāmīti pajānātīi*). Sie müssen versuchen, die Berührungs- und Reibungsempfindungen

der zwei Phasen - Einatmung und Ausatmung - als separat wahrzunehmen.

Während der Übung von *Ānāpānasati bhāvanā*, während der Untersuchung der Länge von Einatmung und Ausatmung, können Sie Ihre persönlichen Charaktereigenschaften diagnostizieren. So ist zum Beispiel ein Yogi, welcher langsam einatmet, um dann mit einem Seufzen wieder auszuatmen, ein emotionaler Charakter. Ein anderer Yogi wiederum, welcher schnell und eilig einatmet, ist ein rastloser Charaktertyp.

Wenn der aufmerksame Geist sich beruhigt, erscheint es so, als würde sich der Luftstrom verkürzen, bis zu dem Punkt hin, wo er kaum noch wahrnehmbar ist. Dies ist eine gesunde Verfeinerung und weist auf Fortschritt in der Praxis hin. Allmählich wird die Unterscheidung zwischen der Einatmung und der Ausatmung weniger offenkundig werden. Die Einatmung und die Ausatmung erscheinen nun gleichartig und die Distanz zwischen dem Atemobjekt und dem aufmerksamen Geist wird immer geringer, d. h. Geist und Objekt gleichen sich immer mehr an. Die Einatmungsphase und die Ausatmungsphase werden somit immer weniger wahrnehmbar sein, der Atem wird sehr unauffällig, sehr subtil werden. Wenn dies der Fall ist, werden die Yogis vielleicht an ihrer Praxis zweifeln und sie denken dann, dass ihre Konzentration gestört sei oder dass ihre Achtsamkeit an Effizienz verloren habe. Ganz im Gegenteil! Dieses Stadium weist auf einen gesunden Fortschritt in der Meditation hin.

### ***Betrachtung der Ein- und Ausatmung in ihrer Gesamtheit***

Wird der Atem ruhiger und subtiler, muss mehr Energie aktiviert werden. Wird der Atem feiner und somit schwieriger wahrzunehmen, ist das für den Yogi eine Herausforderung, die Achtsamkeit kontinuierlich aufrechtzuerhalten. Somit sollte die Achtsamkeit akkurat und präzise sein. Sie müssen wachsam,

sorgfältig, achtsam und konzentriert sein. Stufenweise wird die Empfindung der körperlichen Atemberührung schwinden (*sabbakāya patisamvedi, assasissāmīti sikkhati, sabbakāya patisamvedi, passasissāmīti sikkhati*).

In dieser Phase sind Sie angewiesen, den Atem als gesamten Atemkörper zu betrachten (*sabbakāya*). Ihre Aufmerksamkeit muss geschärft sein und Sie müssen die Gesamtheit jedes einzelnen Prozesses beobachten. Seien Sie sich des absoluten Anfangs jedes Atemzuges beim Einatmen gewahr und behalten Sie Ihre Aufmerksamkeit über die Mitte des Atemzugs hin bis zu seinem Ende. Seien Sie genauso achtsam hinsichtlich der Ausatmung: vom Beginn über die Mitte bis zum restlosen Ende. Solch eine detaillierte Beobachtung ist notwendig, wenn der Atem sehr subtil wird. Der Übende sollte jeden Atemzug in dem Moment seiner Entstehung sofort erfassen und dann den gesamten Ablauf beobachten. Sie werden feststellen, dass die Einatmung punktgenau verschwindet, bevor die Ausatmung beginnt. Wenn Sie es schaffen, diesen Ablauf kontinuierlich zu beobachten und ebenso die Lücken zwischen diesen beiden Phasen, dann haben Sie die Gewissheit, dass Ihr Geist nun voll und ganz auf den Atem ausgerichtet ist. Wenn Sie den Atem in seiner Gesamtheit beobachten, werden Sie sich in ihn vertiefen und Sie werden schrittweise feststellen, dass der Beginn, die Mitte und das Ende von Einatmung und Ausatmung gleich sind.

Wenn der Atem subtil wird, muss man mehr Energie aufbringen, um die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Sie sollten also mit ausreichender Energie gerüstet sein, um beharrliche Aufmerksamkeit auf den Atem zu verwirklichen. In *Pāli* wird diese Art von Energie *Viriya* genannt. Es wird angeraten, vor jeder längeren Sitzmeditation ungefähr für 30 bis 40 Minuten Gehmeditation zu praktizieren. Gehmeditation steigert die Widerstandskraft und die Ausdauer und hilft dauerhafte Konzentration aufzubauen.

Wie wichtig es ist, diese Entwicklung in der Praxis von *Ānāpānasati* mit einem erfahrenen Meditationslehrer zu besprechen, kann nicht genug betont werden. Es ist nämlich eine völlig neue Erfahrung für den Praktizierenden, und alle Fehler müssen erfasst und einem Lehrer berichtet werden, welcher die korrekten Anweisungen geben kann, damit der Yogi den Pfad geschickt weiterzugehen vermag. Ist erst einmal über Missverständnisse Bericht abgelegt worden, sind diese richtig gestellt, und wurden Anweisungen zur Überwindung negativer Persönlichkeitseigenschaften gegeben, dann wird der Praktizierende selbstbewusster und zuversichtlicher werden und somit fähig, auf geschickte Weise und eigenständig in seiner Praxis voranzuschreiten.

### ***Das Beruhigen des Geistes und das Beständigwerden-lassen des Atems***

Wenn Sie ohne Unterbrechung die subtilen Phasen der Ein- und der Ausatmung beobachten, werden die Atembewegungen sich beruhigen und beständig werden (*passambhayam kāyasamkhāram, assasissāmīti sikkhati, passambhayam, passasissāmīti sikkhati*). Die Meditation wird nun ohne besondere Anstrengung verlaufen, denn sie hat ihre Eigendynamik gewonnen und der Yogi wird in der Lage sein, tiefer in das Objekt der Meditation einzudringen. Ist Ihr Bemühen im Gleichgewicht und Ihre Aufmerksamkeit präzise und beständig, dann wird die Achtsamkeit gefestigt sein und Konzentration wird sich entwickeln. Der beobachtende Geist wird magnetisch zum Atem hingezogen und in diesen eintauchen, und Sie werden sich in einem tiefen Stadium der Konzentration befinden, dem Stadium der Einspitzigkeit.

Wenn Sie aufgrund Ihrer Natur zur Ruhemeditation neigen, wird auch Ihr Atem beständig und ruhig werden, sobald der Geist ruhig und konzentriert wird, und zwar ohne jegliche Steuerung oder Anweisung von Seiten des Geistes. Je mehr Sie das

Beruhigen von Geist und Atem erfahren, desto tiefer wird die Ruhe werden. Wenn sich die Konzentration vertieft, wird der betrachtende Geist ohne auch nur eine wahrnehmbare Atemempfindung sein. Wenn die Erkennungsmerkmale des Atems schwinden, benötigen Sie eine wachsame Achtsamkeit und eine stabile Konzentration, um die Beständigkeit Ihrer meditativen Praxis aufrecht zu erhalten. Der konzentrierte Geist sollte wachsam sein und so lange als möglich im Stadium der Einspitzigkeit verharren. Die Aufmerksamkeit sollte sich nicht hin zu körperlichen Schmerzen, Gedanken oder Geräuschen bewegen, damit diese tiefe Konzentration und stabile Achtsamkeit beibehalten werden können.

### ***Persönlichkeitsmerkmale erkennen***

All Ihre Erfahrungen, die Sie während der Meditation machen, sollten einem erfahrenen Lehrer berichtet werden. Alle Pannen auf dem Weg sind Lektionen, welche man bereit sein muss zu lernen. Diese Missgeschicke sagen nämlich etwas über die Merkmale Ihrer Persönlichkeit aus. Pannen und persönliche Eigenschaften während der Meditation geduldig zur Kenntnis nehmen, hilft zu erkennen, ob Sie nun am stärksten von Gedanken, Geräuschen oder Schmerz gestört werden. Es gibt keinen anderen Maßstab als Ihre eigene Untersuchung. Deshalb ist jeder Moment in der Meditation ein wertvoller Moment. Die Häufigkeit einer bestimmten Störung wird Ihnen ermöglichen, diese als den markantesten Störungsfaktor in ihrer Meditation zu erkennen. Das ist sehr dienlich zur Selbstdiagnose. All Ihre Schwächen, Gewohnheiten und Persönlichkeitsmerkmale werden in diesem Prozess ans Tageslicht kommen. Indem Sie diese Ihrem Lehrer berichten, werden Sie eine angemessene Technik erhalten, die Sie dann in Ihrer Meditation einsetzen können. Sie sollten Ihre Erfahrungen nur mit einem erfahrenen Lehrer besprechen. Unerfahrene Lehrer, die nur mit einem theoretischen Wissensstand aufwarten können, werden nicht in der Lage sein,

Ihre Erfahrungen konstruktiv zu deuten. Theorie ist nicht im gleichen Maße wertvoll und zweckdienlich wie die Erfahrung, welche in der Praxis gesammelt wird. Diese zählt am meisten.

Beobachten Sie alle Empfindungen und Erfahrungen, die während der Meditation auftreten. Nehmen Sie den inneren Dialog, das interne Geschnatter zur Kenntnis. Wenn Sie nun von diesen Informationen soviel sammeln, wie Sie können, werden Sie klar Ihre Persönlichkeitsmerkmale erkennen. Es wird Ihnen möglich sein, all Ihre Stärken und Schwächen wahrzunehmen. Wie der Erhabene darlegte, ist die meditative Erfahrung ein Spiegel, welcher die Persönlichkeitsmerkmale reflektiert. Demnach gibt es in der Meditation nichts Mysteriöses. Das Wissen, das Sie ansammeln, wird aus Ihrer eigenen, direkten und persönlichen Erfahrung heraus entstehen. Natürlich werden Sie nicht immer alles mögen, was während dieses Vorgangs ans Licht kommt, denn im Leben sind wir geschult, nur das Gute an uns zu bemerken. Aber wenn Sie den gesamten, sich Ihnen offenbarenden Prozess unvoreingenommen beobachten, werden Sie Ihre wahre Natur erkennen können und verstehen, dass jene soziale Konditionierung nur eine begrenzte Sichtweise auf uns selbst ermöglicht.

## ***Konzentrations-Meditation und Einsichts-Meditation***

Diejenigen, welche nicht fähig sind, die reine Konzentration während einer Sitzmeditation fortzusetzen, können die Einsichts-Meditation entwickeln.

Alle Wesen haben sechs Fakultäten: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Diese Fakultäten haben ihre je eigene Funktion und Arbeitsweise. Nimmt das Auge beispielsweise ein sichtbares Objekt wahr, dann lenkt sich die Aufmerksamkeit des Geistes in Richtung der Augen, des Sehbewusstseins, und Sie erfahren "*sehen*". Um eine Seherfahrung zu machen, muss ein sichtbares

Objekt auf die Empfindsamkeit der Augen treffen und dann findet Sehen statt.

Oder beispielsweise entsteht ein Geräusch und das Trommelfell fängt das Geräusch auf und wird angeregt. Wenn nun der geistige Fokus sich auf das Geräusch ausrichtet, dann geschieht "Hören". Wenn der Luftzug der Atmung die Nasenspitze berührt oder den Oberlippenrand, dann bewegt sich der Geist zu diesem Berührungspunkt hin, der Geist wird sich also auf die Einatmung und Ausatmung ausrichten.

Alle sechs Sinnestore operieren nach dem selben Grundprinzip. Drei Bedingungen müssen nämlich vorhanden sein, um Sinneseindrücke erfahren zu können, die durch die sechs Sinnestore eindringen:

- das Schlagelement = Ārammana
- das Basiselement = Dvara
- das Zündelement = Tadupapanna

Während der *Ānāpānasati*-Meditation ist die Luftströmung das Schlagelement. Der Berührungspunkt, wie beispielsweise die Nasenspitze oder der obere Lippenrand ist das Basiselement. Die Berührungsempfindung oder die Erfahrung von Kühle, Hitze, Kürze, Reibung, Ausdehnung oder Kontraktion wird Zündelement genannt. Wenn Einatmung geschieht und die Luft die Haut berührt, wird eine Empfindung von Berührung erfahren. Eine Analogie: Wenn Sie ein Streichholz nehmen und den Streichholzkopf über die Reibfläche der Streichholzsachtel ziehen, dann entsteht ein Funke. Damit aber die Zündung stattfinden kann, muss eine bestimmte Energiemenge in einem bestimmten Neigungswinkel angewandt werden. Anderenfalls kann ein Funke nicht entstehen.

Ein Yogi, der seinen Geist auf das Schlagelement ausgerichtet hält, tendiert in Richtung der Konzentrations-Meditation.

Einsichts-Meditierende wiederum zeichnen sich durch eine erhöhte und kritische Beobachtung während der *Ānāpānasati*-Meditation aus. Sie untersuchen und beobachten während der Meditation das gesamte Phänomen, jedes der drei Elemente: die Erfahrung der Berührung, die Kühle, die Ruhe, die reibende Empfindung, die Spannung, die Bewegung oder die Steifheit des Atems und seinen Berührungspunkt.

Einsichts-Meditierende empfinden es als schwierig, nur die Luftströmung zu betrachten, d. h. die Länge des Atemzuges und den Beginn, die Mitte und das Ende der Luftströmung. Ihre Erfahrungen neigen sich in Richtung Züdelement. Demzufolge kann es möglich sein, dass diese Yogis nicht von der allgemeinen Anweisung Nutzen ziehen können, welche uns der Buddha im *Satipaṭṭhāna Sutta* gegeben hat. Der Erhabene erklärte, dass *Ānāpānasati bhāvanā* grundsätzlich nur von denjenigen Yogis praktiziert werden kann, welche über eine klare Achtsamkeit oder über ein klares Unterscheidungsvermögen verfügen (*nāham bikkhave mutthassatissa asampajāñassa ānāpānasati bhāvanam vadāmi*).

Falls Sie mit einer ungestörten Konzentration fortschreiten können, ist es wichtig, dass Sie die Herangehensweise nicht ändern. Jene Yogis, welche sich nicht auf das Schlagelement (Luftströmung) konzentrieren können, können sich auf die Einsichts-Meditation spezialisieren. Um Ihre natürliche Neigung zu erkennen, sollten Sie ein paar Meditationssitzungen hinter sich gebracht haben. Sie werden feststellen, dass Ihre Erfahrung zwischen dem Schlagelement und dem Züdelement hin- und herschwankt. Manchmal beginnen Sie damit, Ihren Fokus zuerst auf das Schlagelement auszurichten, aber später bewegt er sich in Richtung des Züdelementes der Atmung und deren Bewegungen. Oder Sie finden heraus, dass das Konzentrieren auf Härte, Steifheit, Wärme oder Kühle in eine Beruhigung der Luftströmung mündet. Sie müssen bemerken, welche Neigung bei ihnen dauerhafter und beständiger ist. Zu einem großen Teil liegt das Identifizieren der Neigung eines jeden Praktizierenden

in der Verantwortung des Meditationslehrers. Es ist deshalb von Wichtigkeit, dass Sie die Anweisungen von einem erfahrenen Meditationsmeister entgegennehmen, der über direkte Erfahrung verfügt. Yogis sollten geschickt ihre Erfahrungen während einer Meditation wahrnehmen und diese ihrem Lehrer präzise mitteilen. Dann liegt es in der Verantwortung des Lehrers, die natürlichen Neigung des Meditierenden einzuschätzen und passende Anleitungen zu geben. Im *Patisambhidhā magga* werden Yogis beschrieben, welche anhand von drei verschiedenen Methoden praktizieren:

- Yogis, welche mit der Konzentrationsmethode anfangen (sich auf das Schlagelement konzentrieren) und dann später zur Einsichts-Meditation überwechseln (*Samatha yānika*).
- Yogis, welche mit der Einsichtsmethode anfangen und dann später zu der Konzentrationsmethode überwechseln (*Vipassanā yānika*).
- Yogis mit gemischten Erfahrungswerten auf beiden Seiten, sowohl in der Konzentrations-Meditation wie auch in der Einsichts-Meditation (*Yuganadda*).

Sie sollten eine abgeklärte, unparteiische Beobachtungsgabe haben und sowohl distanziert als auch unabhängig in Ihrer Atembetrachtung sein. Wenn die Konzentrations- oder die Einsichts-Meditation ihre Eigendynamik erreicht, wird Ihr Fokus ganz in den Atem hineingezogen. Nun entsteht eine distanzierte Sicht auf die Welt, Sie werden nichts aus der Welt ergreifen wollen, weil nun der Geist intensiv vom Objekt der Meditation absorbiert ist (*anissitoca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

Jeden Tag sollten Sie erneut als Anfänger beginnen, so als würden Sie den Atem zum allerersten Mal betrachten. Wenn Ihr Üben regelmäßig wird, dann werden ihre angesammelten Meditationserfahrungen Sie über jeden Stolperstein führen.

Stufenweise und beständig wird die Konzentrations- oder Einsichts-Meditation einen flüssigen Ablauf nehmen.

Sowohl jene Praktikanten, die zur Konzentrations-Meditation neigen, wie auch jene, die zur Einsichts-Meditation neigen, müssen am Beginn ihres Trainings Konzentrationsfähigkeit entwickeln. Nur mit Hilfe von Konzentration bzw. einem geläuterten Bewusstsein können wir in die wahre Natur des Geschehens eindringen und uns von der Illusion befreien, hinter dem Geschehen gäbe ein beständiges, sich gleich bleibendes Selbst. Stattdessen beobachten wir ganz einfach das natürliche Entstehen und Vergehen der Phänomene.

Hat das Herstellen von Achtsamkeit und Konzentration erst einmal Nachhaltigkeit, dann werden Sie leichter durch das Leben gehen. Sie werden die starke Achtsamkeit und feste Konzentration, die Sie in der Sitzmeditation aufbauen konnten, erst auf die Gehmeditation und schließlich auf die alltäglichen Verrichtungen ausdehnen können. Die Achtsamkeit und die daraus resultierende Konzentration werden wie in einem Netzwerk wachsen. Was auch immer im Leben passiert, Sie werden im gegenwärtigen Moment verweilen. Im *Satipaṭṭhāna Sutta* wird gesagt, dass ein Yogi, der regelmäßig, mit fester Entschlusskraft, Eifer und Gewissenhaftigkeit seiner Übung nachgeht und so auf dem Weg der Einsicht voranschreitet, die ersehnten Resultate in einem maximalen Zeitraum von sieben Jahren oder sogar nur sieben Tagen erlangen könnte. Wenn Sie mit einem konkreten Ziel und gewissenhafter Anstrengung trainieren, dann werden Sie die Dinge direkt und in ihrer wahren Natur beobachten können, so wie sie wirklich sind, und Sie können die erhofften Resultate noch in diesem Leben erfahren!

### **Frage und Antwort**

*Wenn man Ānāpānasati Meditation praktiziert, dann kommt ein Moment, in dem unerträgliche Schmerzen auftauchen und die*

*Achtsamkeit wandert dann vom Atem (Hauptobjekt) zum Schmerz (Sekundärobjekt). Wie soll nun der Yogi dem Sekundärobjekt gegenüber unvoreingenommen sein und dann wieder zurück zum Hautobjekt gehen?*

Wir leben in einem Ozean von Schmerzen, aber wir sind uns dessen nicht gewahr. Wenn Sie sich am Anfang Ihrer Praxis auf den Atem konzentrieren, dann werden Sie diesen als grob wahrnehmen und Sie werden die Einatmung und die Ausatmung sehr klar beobachten können. Subtile Schmerzen werden vielleicht existieren, aber der Fokus der Atembetrachtung wird sehr stark sein. Deshalb wird der Schmerz kein Thema.

Wenn Sie nun für einen gewissen Zeitraum in der gleichen Position verharren, wird es zu einer Intensivierung des Schmerzes kommen. Der Schmerz wird an Stärke zunehmen bis er schließlich das gesamte Feld der Beobachtung beherrscht. Aufgrund seiner Untragbarkeit wird Ihre Aufmerksamkeit dann zu diesem Schmerz hingelenkt und Sie werden sich dem Schmerz ergeben. Wenn dies geschieht, müssen Sie im Geiste *“Schmerz, Schmerz, Schmerz”* notieren und bemerken, dass der Schmerz in Ihre Achtsamkeit eingedrungen ist und Ihre Aufmerksamkeit weg gelenkt hat zu dem Punkt hin, wo er aufgetreten ist. Als erstes müssen Sie nun merken, wo der Schmerz aufgetreten ist, sei es am rechten Knie, linken Knie, der Fessel usw. Indem Sie den Schmerz untersuchen, beobachten Sie seine Eigenschaften. Der Schmerz wird sich als ein Stechen oder Bohren manifestieren, oder als eine Ansammlung von Punkten, als Hitzefleck oder als etwas, das sich hoch und runter bewegt.

Normalerweise reagieren wir sofort mit einem Positionswechsel gleich nachdem der Schmerz entstanden ist und verpassen so, dessen natürlichen Eigenschaften zu beobachten. Wenn Schmerz auftaucht, sollten Sie, statt einen Positionswechsel vorzunehmen, den Schmerz als solchen registrieren und bereit sein, soviel Zeit wie möglich mit ihm zu verbringen und dabei seine natürlichen

Eigenschaften beobachten. Theoretisches Wissen von Schmerz ist nützlich, aber wenn Sie ihn nicht direkt bei seiner Entstehung erfahren, versäumen Sie, seine Natur oder seine Eigenschaften untersuchen zu können. Schmerz ist ein internes Gefühl. Sie müssen den Schmerz geduldig aushalten, um dabei eine oder mehrere seiner natürlichen Besonderheiten beobachten zu können.

Manchmal jedoch nimmt der Schmerz weiterhin an Intensität zu, auch während Sie seine natürlichen Eigenschaften beobachten, und er wird einfach unerträglich. Ihr Verstand wird dann vorgeschlagen, aufzustehen oder die Körperposition zu wechseln. Aber bevor Sie die Entscheidung treffen, die Körperposition zu ändern, müssen Sie zuvor achtsam erkennen, dass Schmerz die unmittelbare Ursache für einen Positionswechsel ist, und dann den am besten geeigneten Bewegungsvorgang in Erwägung ziehen. Ändern Sie Ihre Position achtsam und mit der Absicht, wieder zum Hauptobjekt zurückzukehren. Mit einer leichten und langsamen Verschiebung der Glieder wird der Schmerz befreit.

Schmerz muss man mit Geduld begegnen. In Burma sagt man, dass “Geduld zu *Nibbāna*” führt. Schmerz ist stets eine Herausforderung und wird uns nahelegen, unsere Position zu ändern. Aber die Wahrheit des Leidens offenbart sich im Schmerz. Unsere Duldsamkeit, Festigkeit und Widerstandskraft im Umgang mit Schmerz zeigen an, wie stark wir in unserer Konzentration sind. Am Beginn mögen Sie achtsam ein paar Anpassungen vornehmen. Sie müssen Schmerz als Schmerz erkennen, sich im klaren sein, dass Sie gerade auf das Hauptobjekt verzichten und dass Sie dabei sind, langsam ihre Position zu ändern.

Alternativ dazu können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle richten, an welcher der Schmerz aufgetreten ist und dann fortwährend “*Schmerz, Schmerz, Schmerz*” feststellen. Sie müssen den aufmerksamen Geist auf den Schmerz gerichtet

lassen und seine natürlichen Eigenschaften ansehen. Wird der Schmerz intensiver, müssen Sie das mit Ihrer Aufmerksamkeit mitverfolgen, im selben Rhythmus. Um die Natur des Schmerzes zu verstehen, sollten Sie nicht hastig sein und sofort die Position ändern. Stattdessen sollten Sie versuchen, es mit dem Schmerz ein wenig auszuhalten, um so seine Besonderheiten zu verstehen. Dies wird Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und Gelassenheit gegenüber dem entstandenen Schmerz beweisen. Schmerz ist ein nützlicher Test für den *Vipassanā*-Yogi, weil hier der beobachtende und aufmerksame Geist benutzt werden kann, um die natürliche Beschaffenheit von Schmerz zu erkunden.

Sie können auch etwas Gehmeditation machen, um den Schmerz, welcher während der Sitzmeditation auftaucht, aufzuschieben. Wenn Sie vor einer Sitzmeditation eine Gehmeditation machen, dann wird Ihre Achtsamkeit und Ihre Konzentration während der Sitzmeditation beständiger sein, und es wird Ihnen möglich sein, länger zu sitzen.

*Ist es nützlich, sich auf einen Stuhl oder auf etwas Bequemes zu setzen, wenn man merkt, dass Schmerz entsteht?*

Während meiner ersten Sitzmeditation mit *Munindra-ji*, sagte dieser, dass Schmerz selbst dann entstehen würde, wenn ich auf einem Luftkissen säße. Er sagte: “Würden Sie den Schmerz des Todes erfahren, wären Sie am Tag danach erleuchtet”. Sie können Schmerz nicht vermeiden. Sie müssen sich allmählich daran gewöhnen. Sayadaw U Panditā beobachtete, wie ausländische Yogis ihre Meditations-Kissen mit nach Burma brachten und stellte fest, dass allen Bemühungen zum Trotz, das Sitzen komfortabler zu gestalten, dennoch Schmerz auftrat. Es gibt ein Kloster in Burma, in welchem der Lehrer seinen Schülern das Benutzen von Kissen untersagt, mit der Begründung, dass die Ehrwürdigen Sāriputta und Moggalanā (zwei Hauptschüler des Buddha) niemals Kissen benutzt hätten.

Sie müssen sich also mit dem Schmerz konfrontieren. Das mag erstmals schwierig erscheinen. Aber an dem Tag, an dem Sie den Schmerz überwunden haben, werden Sie seinen Wert zu schätzen wissen. Schmerz hält den Yogi während einer Sitzmeditation wach. Manche Yogis streuen Sand auf den Boden, auf den sie sich setzen, gerade um den Schmerz zu fühlen. Denn Schmerz hält wach. Wenn der Schmerz ausbleibt, werden Sie eine Art Lähmung spüren. Jedoch für einen Anfänger ist es möglicherweise zu schwierig, Schmerz erdulden zu können. Deshalb wird empfohlen, dass am Anfang ein Stuhl oder eine andere komfortable Sitzmöglichkeit benutzt wird und man so allmählich mit dem Schmerz vertraut wird.

*Manchmal führt der Schmerz, den man in einer Sitzmeditation duldet, zu Aversion und Ärger. Können Sie bitte erklären, wie man mit so einer Situation umgeht?*

Es gibt viele unterschiedliche Kissen- und Stuhlmodelle, um einen größeren Komfort zu gewährleisten. Die Hersteller machen viel Geld mit dem Schmerz. Wenn Sie in ein Meditations-Zentrum gehen, dann werden Sie sehr viele, unterschiedlich entwickelte Kissenmodelle sehen. Aber der Schmerz kommt, trotz all dieser präventiven Maßnahmen. Sie müssen sich mit ihm vertraut machen. Allmählich werden Sie sich an ihn gewöhnen und ihn nicht länger als etwas Schlechtes sehen, was zu einem negativen Geisteszustand führen würde.

Im Laufe der Zeit werden Sie in der Lage sein, die Anfangsstadien von Schmerz zu erkennen und zu verstehen, wie er Ihre Aufmerksamkeit vom primären Objekt weg lenkt. Schmerz arbeitet auf universeller Ebene. Seien Sie also darauf gefasst, wenn er entsteht. Wenn Anfänger den Schmerz bewusst zur Kenntnis nehmen, sind sie dabei oft zu spät und reagieren bereits darauf. Das ist der Unterschied zwischen sorgfältiger Aufmerksamkeit (*appamāda*) und verspäteter Aufmerksamkeit (*pamāda*). Mit sorgfältiger und gewissenhafter Aufmerksamkeit ist

es möglich, die Eigenschaften des Schmerzes in dem Moment zu beobachten, wo er dabei ist zu entstehen. Durch Achtsamkeit und Konzentration werden Sie erkennen, dass der Schmerz aufgrund Ihres verspäteten Notierens bereits unerträglich geworden ist und Sie demzufolge mit Aversion und Ärger reagieren.<sup>3</sup>

*Wenn Schmerz entsteht, sollte man dann über die Ursachen dieses Schmerzes reflektieren?*

Nein. Sie sollten stattdessen die natürlichen Eigenschaften von Schmerz untersuchen. Es ist eine sehr lebendige und aufschlussreiche Erfahrung.

Normalerweise reagieren Sie im Beginn auf den Schmerz. Später werden Sie verstehen, wie Sie mit ihm umzugehen haben.

Sie müssen Ihre Aufmerksamkeit bezüglich des primären Objekts maximieren. Dadurch erhalten Sie die anhaltende Energie, um intensive Auswirkungen von Schmerz beobachten zu können, wenn diese sich manifestieren.

Schmerz ist eine aufweckende Erfahrung. Wenn Sie sich über den Schmerz im Klaren sind, wenn Sie ihn verstehen und mit ihm leben können, dann werden Sie auch im Falle einer Krankheit nicht auf ihn reagieren. Normalerweise treffen wir sofort medizinische Vorkehrungen sobald Schmerz auftaucht. Schmerz wird als etwas Schlechtes angesehen. Er wird niemals als ein Gefühl untersucht, welches an sich weder gut noch schlecht ist.

Das *Satipaṭṭhāna Sutta* beschreibt, wie man Schmerzhaftes und Angenehmes als Gefühle und Empfindungen untersuchen soll. Mit einer entwickelten Achtsamkeit und einer starken

---

<sup>3</sup> Während der Fragestunde geht der Meditationsmeister auf jeden Fragesteller individuell ein. Deshalb kann die Antwort auf ähnliche Fragen manchmal unterschiedlich ausfallen, wobei die Intuition des Lehrers eine wichtige Rolle spielt.

Konzentration ist Durchhaltevermögen auch angesichts heftiger und scheinbar unerträglicher Schmerzen möglich.

*Welche der zwei Meditationsmethoden – Konzentrations-Meditation oder Einsichts-Meditation - bringt schnellere Resultate?*

Niemand kann Ihre persönlichen Eigenschaften und Neigungen vorhersagen. Es ist nicht möglich, auf dem Land schwimmen zu lernen. Um schwimmen zu lernen, müssen Sie sich ins Wasser begeben. Während der Sitzmeditation geben Ihre Atemzüge frühe Hinweise auf Ihre Eigenschaften als Yogi. Es ist am besten, diesen natürlichen Prozess ablaufen zu lassen und dabei die Neigungen Ihrer Persönlichkeit festzustellen. Beginnen Sie täglich neu als ein Anfänger. Sie können nicht vorherbestimmen, welche Praxis Sie letztlich machen werden. Sie können nicht bestimmen, ob Sie nun ein Typ für die Konzentrations- oder für die Einsichts-Meditation sind. Praktizieren Sie ein paar Tage lang, untersuchen Sie ihre Neigung und dann entscheiden Sie. Nur so können Sie die maßgeblichen Informationen erhalten und ihre Tendenz zur Konzentrations-Meditation oder zur Einsichts-Meditation unterstützen.

*Welche Unterweisungen können Sie einem Praktizierenden geben, der mit dem Zündelement beginnt, sich dann aber auf das Schlagelement konzentriert, um dann in einem späteren Stadium der Meditation mit dem Zündelement fortzufahren?*

Jedes Element - Erde, Feuer, Wasser, Luft - wird, wenn es entsteht, eine direkte Erfahrung sein. Sie können die Taubheit, die Steifheit, die Hitze, die Kühle oder die Spannung fühlen. Wenn dies geschieht, müssen Sie einfach nur weiter beobachten. Sie sollten dann nicht zum Schlagelement überwechseln, um die Länge eines Atemzugs oder den Beginn, die Mitte oder das Ende von der Aus- und Einatmung zu betrachten. Sie werden nicht dazu aufgefordert, das Element zu wechseln. Stattdessen sollten Sie sich spezialisieren und sehen, was passiert, und so lange mit

dem Element in Verbindung bleiben, wie Sie dazu in der Lage sind. Wenn Sie wechseln, dann wird die Entwicklungslinie unterbrochen und die Achtsamkeit wird erschüttert. Sie müssen die Untersuchung voranbringen, mit dem was gerade passiert. Meditation wird sich von alleine ändern und wenn dies geschieht, dann greifen Sie bitte nicht willentlich in den Prozess ein. Beobachten Sie nur geduldig all diese Vorgänge. Versuchen Sie nicht, die Situation zu steuern.

Falls dieser Wechsel in der Fokussierung jedoch auf natürliche Art und Weise geschieht, dann mögen Sie damit fortfahren und diese Wechsel beobachten, sobald sie geschehen

*Braucht man Konzentration, um Einsicht zu entwickeln?*

Ja, es gibt die reine Konzentration und die Einsichtskonzentration. Konzentration, welche auf dem Schlagelement basiert, führt zur Erfahrungen von *Jhāna* und ist der reine Typ von *Samatha samādhi*. Konzentration (*Samādhi*) ist wichtig für beide Formen der Praxis, der *Samatha*-Praxis und der *Vipassanā*-Praxis. Sie können auch *Vipassanā samādhi* entwickeln, nachdem Sie *Samatha samādhi* entwickelt haben. Als erstes sollten Sie jedoch *samādhi* entwickeln und dann klar wissen, mit welcher Art von *samādhi* Sie es zu tun haben. Dann können Sie in Richtung Einsicht steuern. Wenn Sie nicht wissen, welche Form von Konzentration Sie entwickelt haben, dann stehen Sie schlichtweg an einer Kreuzung und wissen nicht, welchen Weg Sie einzuschlagen haben. Als Folge davon werden Sie diese Kreuzung nie überqueren.

## Viertes Kapitel: Gehmeditation (Cankamana)

"Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: 'Ich gehe;' beim Stehen versteht er: 'Ich stehe;' beim Sitzen versteht er: 'Ich sitze;' beim Liegen versteht er: 'Ich liege;' oder er versteht, in welcher Stellung sich sein Körper auch immer befindet."

Generell wird Meditation mit der sitzenden Haltung in Verbindung gebracht und auf diese beschränkt. Im *Satipaṭṭhāna Sutta* empfiehlt der Buddha die Anwendung von Achtsamkeit in Bezug auf vier Körperhaltungen: Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Während ein Yogi geht, soll er das Gehen betrachten (*gacchantovā gacchāmīti pajānāti*). Gleichmaßen kann die Sitzposition als primäres Objekt der Meditation benutzt werden (*nisinova nisinnomhīti pajānāti*). Ein Yogi soll achtsam sein, wenn er steht (*ṭhitovā ṭhitomhīti pajānāti*) und wenn er liegt (*sayānova sayānomhīti pajānāti*). Obwohl der Buddha alle vier Körperhaltungen als Meditationsobjekt empfohlen hat, werden wir hier nur die Vorteile und Anwendung der Gehmeditation besprechen.

Gehmeditation ist eine Besonderheit buddhistischer Tradition. Ein Yogi mit einem dynamischen meditativen Leben, der lange Perioden der Sitzmeditation absolviert, wird Gehmeditation besonders nützlich finden. Eine gewisse Zeitspanne der formalen Gehmeditation zu widmen, bevor man mit der Sitzmeditation beginnt, dient dazu, den Geist zu fokussieren. Gehmeditation entwickelt die Sorgfalt in der Achtsamkeit und die Dauerhaftigkeit in der Konzentration. Um dauerhafte Konzentration (*Samādhi*) während einer Sitzmeditation zu entwickeln, braucht der Yogi Energie (*Viriya*). Ähnlich einem Athleten, der sich vor dem Start aufwärmt, um mit ausreichender Energie gerüstet zu sein, beschäftigt sich ein Yogi mit Gehmeditation, ehe er die Sitzmeditation beginnt. Sonst gleicht er

einem abgestandenen Auto mit entladener Batterie. Der Wagen wird nicht verlässlich durchhalten, wenn die Batterie nicht ordentlich aufgeladen wird. Ebenso sollen Sie nach der Mahlzeit oder nach dem Schlaf die Energie mobilisieren und Gehmeditation praktizieren. Dadurch werden Sie emsig und achtsam. Wenn Sie jedoch gleich nach einer Mahlzeit oder nach dem Schlaf Sitzmeditation praktizieren, werden Sie von Trägheit und Mattheit übermannt werden.

## ***Die Vorteile der Gehmeditation***

Der Buddha erwähnte fünf Vorteile, die durch Gehmeditation erzielt werden.

Der Übende entwickelt Widerstandskraft und Durchhaltevermögen, um lange Fußmärsche zurücklegen zu können. Dies ist der erste Vorteil. Der Ehrwürdige Ananda konnte die Dauer einer Reise abschätzen, welche der Buddha im Begriff war zu unternehmen, indem er einfach beobachtete, wie viel Zeit der Erhabene seiner Gehmeditation widmete. Aus langen Perioden formaler Gehmeditation konnte er auf eine lange Reise schließen.

Die Gehmeditation hilft Widerstandskraft und Durchhaltevermögen in der Meditationspraxis zu entwickeln. Dies ist der zweite Vorteil. Wenn der Yogi mindestens eine Stunde vor seiner Sitzmeditation der Gehmeditation widmet, wird es ihm gelingen, für eine längere Zeit zu sitzen, da sich die Konzentration während der Sitzmeditation schrittweise entwickeln wird. Die Anstrengung, welche während der Gehmeditation gemacht wird, ist zweifach. Wenn Sie gehen, bewegen Sie einerseits Ihre Gliedmaßen willentlich und nehmen ihre Schritte zugleich als *“rechts-links ,rechts-links”* wahr. Der Yogi macht einerseits eine mechanische Anstrengung, um seine Gliedmaßen zu bewegen, andererseits übt er Achtsamkeit, um diese Bewegungen zu verfolgen. Indem der Yogi beharrlich diese

zweifache Anstrengung macht, steigert er die Fähigkeit zu starker und beständiger geistiger Bemühung, welche ausschlaggebend ist für die Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Konzentration während einer Sitzmeditation.

Drittens trägt die Gehmeditation zu körperlicher Gesundheit bei. In der Vergangenheit reisten die Menschen nicht mit Transportmitteln, sondern gingen zu Fuß von einem Ort zum anderen. So blieben sie auf natürliche Weise gesund. Mein Lehrer, der Ehrwürdige Gnānārāma, sagte einmal, dass die Ursprünge der Reflexologie auf die Waldmönche zurückgehen könnten, da diese lange Perioden von Gehmeditation unternahmen, im Wissen darum, dass damit ihr Nervensystem und der Kreislauf regeneriert werden. Heutzutage benutzen wir Transportmittel, um zu reisen und wir tragen oft Schuhe beim Gehen. Damit haben unsere Füße nur wenig Gelegenheit, die Erde zu berühren und so den natürlichen Vorteil einer Reflexzonenmassage zu erfahren. Ironischerweise bieten uns die Hersteller speziell entwickelte Fußbekleidung an, die so gestaltet ist, dass sie die Vorteile einer Fußreflexzonenmassage bietet, obwohl man diese bekommen kann, indem man einfach barfüßig geht.

Der vierte Vorteil der Gehmeditation ist die Unterstützung der Verdauung. Deshalb wird den Yogis angeraten, nach dem Mahl eine Gehmeditation einzulegen. Der Ehrwürdige Gnānārāma hatte die Angewohnheit, mindestens dreißig Minuten nach einer Mahlzeit zu gehen. Sogar als er erkrankte und in das Hospital eingeliefert wurde, ging er noch den Krankenhauskorridor entlang, um seine Gesundheit wiederherzustellen.

Schlussendlich hilft die Gehmeditation, eine dauerhafte Konzentration aufzubauen. Einem Yogi, der vor jeder Sitzmeditation eine Gehmeditation einlegt und dadurch Konzentration entwickelt, wird es gelingen, anhaltende Achtsamkeit und Konzentration wieder herzustellen und

weiterzuentwickeln. Das ist entscheidend für das Entstehen von Weisheit, welche die wahre Natur der Realität durchleuchtet. Ein Yogi, der sorgfältig ist bei der Gehmeditation, wird starke Achtsamkeit und feste Konzentration in die darauf folgende Sitzmeditation mitbringen.

## ***Die Vorbereitung des Weges für die Gehmeditation***

Es gibt zwei Arten von Meditationspfaden in den traditionellen buddhistischen Klöstern. Die eine Variante hat ein Dach und wird „*Innenraum-Cankamana*“ genannt. Die andere, zu bevorzugende Art ist der Freiluft-Gehmeditationspfad.

Es ist wichtig, dass der Gehpfad planiert ist. Er sollte zwischen 1,20 und 1,40 Meter breit sein.

Ein Freiluft-Pfad sollte mit einer Schicht Sand von ungefähr 1,30 Zentimeter Dicke bedeckt sein. Oft wird ein Stuhl am Ende des Weges platziert. Hier kann der Yogi sich, wenn nötig, niederlassen und etwas ausruhen. Die Länge eines Gehpfades sollte ungefähr dreißig Schritte betragen. Im Durchschnitt sollte der Pfad eine Länge von etwa 14 Metern haben. Natürlich können diese Angaben variieren. Generell sollten fünfzehn Schritte bzw. sechs Meter ausreichend sein. Ein längerer Pfad jedoch wird stärkere und anhaltende Achtsamkeit fördern, welche für die Entwicklung der Konzentration essentiell ist. Die maximale Länge eines Gehmeditationsweges sollte 30 Meter betragen. Die Meditationspfade, welche überdacht sind, sind 1,20 Meter breit und ungefähr 10 Meter lang. Ältere Mönche brauchen oft eine Stützhilfe, wenn sie den Pfad entlang gehen. Deshalb ist bei einigen Wegen eine Art Schiene an der Wand befestigt. Ein Seil, welches vom Dach herunterhängt, gewährt den Älteren auf dem Weg Hilfestellung.

Bei den traditionellen Gehpfaden ist eine Randzone ringsherum angebracht. Diese soll Kriechtiere und Ameisen davon abhalten,

den Pfad zu betreten. Ein Wasserkanal zwischen Randzone und Gehpfad ist von Vorteil, um so die Tiere abzuhalten. Der Gehpfad sollte sich ungefähr 20 cm vom Erdboden abheben.

Obgleich auch das Gehen auf einer Wiese möglich ist, sollten die Yogis vorher sicherstellen, dass das Gras eben ist. Wenn man sich in einem ovalen Areal befindet, ist es vorzuziehen, dass man in diesem geradlinig und nicht im Kreis herum geht.

### ***Vorbereitung zur Gehmeditation***

Um mit der Gehmeditation zu beginnen, sollten Sie Sich an einem Ende des Pfades hinstellen. Ihre Augen sollten geöffnet sein und Ihre Aufmerksamkeit der stehenden Körperposition gelten. Indem Sie im Geiste Ihre Körperposition abtasten und so Achtsamkeit bezüglich des Körpers und der Körperposition anwenden, werden Sie sicherstellen, dass keine Schmerzen oder Gedanken in Ihrem Bewusstseinsstrom entstanden sind. Als erstes gehen Sie nun den Pfad mit normaler Schrittgeschwindigkeit, ungefähr fünf Minuten lang auf und ab. Wenn Sie bereit sind und der Gehmeditationspfad für Sie passend erscheint, dann können Sie mit der formalen Gehmeditation beginnen.

### ***Das Praktizieren von Gehmeditation***

Sie beobachten die Empfindungen und die Bewegung, wenn beispielsweise der rechte Fuß sich bewegt und den Boden berührt, und nehmen wahr, was naturgemäß passiert. Schauen Sie dabei nicht auf Ihre Füße. Ihre Augen sollten etwas nach unten gerichtet sein und Ihr Fokus sollte mindestens 1,50 Meter nach vorn ausgerichtet sein. In der Gehmeditation sollte Ihre Aufmerksamkeit dem Gehprozess gelten, den Bewegungen der Glieder und den Empfindungen, die entstehen, wenn die Füße das Erdreich berühren. Wenn der rechte Fuß sich bewegt, dann untersuchen Sie die Gefühle und die Bewegungen dieses Fußes,

wenn er angehoben wird und wenn er auf dem Boden platziert wird. Sie untersuchen die Empfindungen des Fußes, die entstehen, wenn dieser den Grund berührt. Dann wird der Fokus auf den linken Fuß verlagert, und wie zuvor untersuchen Sie die Empfindungen, wenn der Fuß angehoben wird und wenn er die Erde berührt.

Der Fokus bezüglich der Empfindungen variiert unter Yogis. Yogis, welche sich mehr dem Züdelement zugeneigt fühlen, werden die Empfindungen untersuchen, die entstehen, wenn der Fuß das Erdreich berührt. Yogis, welche sich mehr dem Schlagelement zugeneigt fühlen, werden die Bewegung der Füße untersuchen, das Heben und Senken der Füße. Als erstes beobachten Sie die Bewegung als *“rechts-links, rechts-links”*. Wenn Gedanken, Schmerzen oder Geräusche in Ihr Bewusstsein eindringen, dann machen Sie eine Pause und nehmen sanft diese Störungen zur Kenntnis mit *“denken-denken-denken”*, *“Schmerz-Schmerz-Schmerz”* oder *“hören-hören-hören”*. Was auch immer vorherrscht, wird zur Kenntnis genommen. Wenn die Störung nicht mehr dominiert, dann wenden Sie sich wieder Ihrer ursprünglichen Betrachtung zu.

Versuchen Sie Ihren Geist auf die Gehempfindungen ausgerichtet zu lassen. Untersuchen Sie was passiert, wenn Sie am Ende des Weges stoppen, wenn Sie still stehen und wenn Sie umkehren und wieder zurück gehen. Wenn Sie nun zurück gehen, dann fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit wie zuvor auf die Gehempfindungen und verfolgen den Bewegungsablauf wieder mit *“rechts-links, rechts-links”*.

Einsichtsmeditierende werden ihren Fokus auf die Empfindungen der Füße lenken, wenn diese den Boden berühren. Ihre Betrachtungen werden immer detailgetreuer werden, je weiter sich die Meditation fortentwickelt. Mittels sorgsamer Beobachtung und fleißiger Übung werden Sie bemerken, wie die Ferse als erstes die Erde berührt und wie sich die Empfindungen

dann in Richtung der Zehen ausbreiten. Aber diese Erfahrung wird zwischen den Einsichts-Yogis variieren. Manche werden feststellen, dass der innere Teil des Fußes den Grund zuerst berührt und erst dann die Empfindungen sich nach außen ausbreiten; andere finden, dass der äußere Teil des Fußes den Grund zuerst berührt und dann die Empfindungen sich nach innen ausbreiten. Mit sorgfältiger Achtsamkeit werden Sie andere Eigenheiten beobachten, während die Füße sich bewegen und den Boden berühren. Sie werden vielleicht eine Schwere des rechten Fußes bemerken, wenn dieser auf dem Boden platziert wird, und Sie stellen fest, dass hier vielleicht die Empfindungen markanter sind, als wenn man den linken Fuß aufsetzt und umgekehrt. Manchmal wird sich die Berührung des Fußes vielleicht anfühlen, als würden Sie über einen dicken Teppich gehen, über eine schwammartige Oberfläche oder über einen schlammigen Pfad. Nur durch den Aufbau von Achtsamkeit während der Gehmeditation sind Sie in der Lage diese grundlegenden Eigenschaften zu erfassen.

Manche Yogis richten ihren Fokus mehr auf das Fußgelenk als auf die Fußsohle. Manche wiederum richten ihre Beobachtung auf die Knie oder auf das Hüftgelenk. Mit beständiger Achtsamkeit können Yogis erfahren, wie die Bewegungsempfindung der Hüfte zum Kopf hin zuckt. Manche werden ihres Skeletts gewahr.

### ***Fortschritt in der Übung der Gehmeditation***

Sie sollten darauf zielen, die Empfindungen beider Füße, vom Anheben bis zum Aufsetzen, mit andauernder Achtsamkeit zu beobachten. In den früheren Stadien der Praxis verglichen Sie die Berührung und die Bewegung des linken Fußes mit denen des rechten Fußes. Nun müssen Sie zwei Erfahrungen des gleichen Fußes vergleichen, während er sich bewegt. Wenn Sie ihn anheben, dann betrachten Sie den Prozess des Hebens und verfolgen ihn mit *“heben-heben-heben”* und wenn Sie den Fuß

auf dem Boden platzieren, dann verfolgen Sie *“senken-senken-senken”*. Das Heben sollte als eine steigende Bewegung und das Senken als eine fallende Bewegung unabhängig voneinander untersucht werden. Das Heben mag als eine schwerere Tätigkeit und das Aufsetzen mag mühelos erscheinen. Wenn Sie sich mit sorgfältiger Achtsamkeit weiter entwickeln, dann werden Sie mehr und mehr detailgetreue, natürliche Kriterien jedes einzelnen Schrittes erfassen.

Wenn Sie in Ihrer Übung weiter voranschreiten, dann sollten Sie die Bewegung des Fußes in drei Phasen unterteilen: Heben, Vorwärtsbewegen, Aufsetzen. Um eine scharfe Bewusstheit zu entwickeln, sollten Sie dieser Phasen klar gewahr sein und jeden Schritt mit *“heben-bewegen-senken, heben-bewegen-senken”* verfolgen. So stellen Sie sicher, dass Ihre Bewusstheit dem gesamten Prozess bis zum Ende hin folgt. Mit sorgfältiger Achtsamkeit werden Sie bemerken, dass der Fuß seinen Höhepunkt erreicht, sobald das Heben vollzogen ist. Dann beobachten Sie, wie sich der Fuß nach vorne bewegt, am anderen Fuß vorbei, wie sich die Bewegung wieder abwärts richtet, der Fuß weiter abfällt und schließlich den Grund berührt. Sie werden die gegensätzlichen Eigenschaften der zwei Abfolgen von Heben und Senken beobachten und erkennen, dass jeder einzelne Ablauf viele Empfindungen beinhaltet. Mit sorgsamer Bewusstheit und dynamischer Achtsamkeit werden Sie die Empfindungen des sich bewegenden Fußes im Detail erfassen.

Nicht jeder Yogi wird in seiner Meditation gemäß diesen soeben besprochenen Angaben voranschreiten. In der eigentlichen Praxis werden die Yogis diese Stadien aufgrund ihrer individuellen Neigung entwickeln und der Lehrer wird dementsprechende Anweisungen geben.

Die Besprechungen der Praxis mit einem Lehrer sind wichtig in dieser Entwicklungsphase. Yogis müssen präzise ihre Untersuchungen ins Bewusstsein zurückrufen und diese ihrem

Lehrer berichten. Der Yogi sollte detailgenau berichten, was er erfahren hat, als der Fuß den Boden berührte; ob die Ferse den Grund zuerst berührte und ob sich die Empfindungen dann langsam in Richtung der Zehen auszubreiten begangen und so weiter. Über jede Empfindung, welche in diesem Arbeitsablauf erfahren wird, muss Bericht abgelegt werden. Es ist auch von Nutzen, Ihre Erfahrungen schriftlich festzuhalten. Je mehr Sie beobachten und dabei bemerken, desto mehr Informationen werden Sie bezüglich des Gehprozesses erhalten.

Wenn Sie akkurat den Ablauf des Hebens unter die Lupe nehmen und zwar von Anbeginn bis zum Ende hin, dann können Sie auch den mentalen Faktor, den Willen, welcher mit jeder körperlichen Handlung einhergeht, untersuchen. Sie können dann die Intention, die hinter jedem Heben, hinter jeder Bewegung und hinter jedem Aufsetzen des Fußes steht, erfassen. Sie können erkennen, dass der Ablauf des Hebens eine Zusammensetzung von Geist und Materie ist. Sie werden untersuchen, wie Geist und Materie als ein Paar durch den gesamten Gehablauf hindurch miteinander operieren. Das Heben stoppt, sobald der Wille zum Heben stoppt. Wenn Sie beobachten, dass die körperliche Empfindung der Bewegung vom geistigen Aspekt getrennt ist, dann ist das Zusammenspiel von Geist und Materie entlarvt.

Sogar inmitten sehr gut etablierter Achtsamkeit und sorgsamer Praxis werden Gedanken entstehen und Ihre Aufmerksamkeit auf andere Körperteile lenken. Es kann gut sein, dass Sie sich von Geräuschen und Schmerzen gestört fühlen. Wenn Sie eine geschäftige Straße zusammen mit vielen Passanten überqueren, stellen Sie nur sicher, dass Sie ausreichend Freiraum vor sich haben, ohne zu warten, bis sich die Straße leert, bevor Sie losgehen. Ebenso können Sie auftauchende Gedanken, Geräusche und Schmerzen bemerken und loslassen ohne sich weiter einzumischen.

Wenn wir nicht Gehmeditation oder *Satipaṭṭhāna* praktizieren, werden wir nie die Verkettung von geistigen und körperlichen Ursachen und Wirkungen in unserem Leben sehen können. Die geistige Beteiligung jeder körperlichen Aktion wird sich nicht zu erkennen geben. Sind wir fähig, die geistigen Aspekte des Gehprozesses zu erkennen, dann kann diese Bewusstheit auf unsere tagtäglichen Aktivitäten übertragen werden, vor allem da unsere tagtäglichen Erledigungen soviel Bewegungsabläufe von einem Ort zum anderen erfordern.

Die regelmäßige Übung von Gehmeditation bietet viele Vorteile. Sie gibt uns die Möglichkeit, beim Gehen tiefe Aspekte von *Dhamma* zu erkennen und sogar Erleuchtung zu erlangen! Ein Yogi, welcher Gehmeditation mit einem präzisen geistigen Ziel und Sorgfalt praktiziert, wird ein verbessertes und nachhaltiges meditatives Leben führen. Indem Sie sorgsam die Empfindungen zur Kenntnis nehmen, die entstehen, während sich die Füße bewegen, werden Sie das Zusammenspiel von mentalen und materiellen Aspekten aller Lebensprozesse verstehen können und Sie werden die wahre Natur der Realität noch in diesem Leben erkennen können.

## **Fünftes Kapitel:**

### **Bewusstseinsklarheit (Sampajañña)**

"Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin, der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen."

Bei der nächsten im *Satipaṭṭhāna Sutta* beschriebenen Kontemplation geht es um die Entwicklung der Wissensklarheit bzw. eines Verständnisses, das aus Untersuchung hervorgeht, wobei die Achtsamkeit auf die Aktivitäten des Körpers gerichtet ist.

*Sampajañña* kann als "Wissensklarheit", "Bewusstseinsklarheit" oder als "auf Untersuchung gegründete Einsicht" übersetzt werden. Im oben angeführten Textabschnitt aus dem *Satipaṭṭhāna Sutta* wird ein *Bhikkhu* angewiesen, achtsam hin- und zurück zu gehen (*abhikkhante patikkante sampajānakāri hoti*); achtsam nach vorn oder zur Seite zu blicken (*ālokite vilokite sampajānakāri hoti*); mit Achtsamkeit die Arme oder Beine zu beugen und zu strecken (*sammiñjite pasārite sampajānakāri hoti*); die Robe achtsam anzuziehen, diese mit Achtsamkeit zu tragen und ebenso die äußere Robe und Almosenschale mit Achtsamkeit zu tragen (*sanghātipatta cīvara dhārane sampajānakāri hoti*).

Dieses Kapitel führt den Yogi in die achtsame Beobachtung körperlicher Positionswechsel ein und in das gewahr Werden von Prozessabläufen während körperlicher Aktivitäten und körperlicher Anpassungen. Der Yogi wird während dieses Vorgangs sowohl der "Verursacher" wie der "Beobachter" sein.

Oder, wenn wir die Analogie einer Video-Produktion benutzen wollen, dann können wir sagen, dass der Yogi beides ist, sowohl der Schauspieler wie der Kameramann, der den Schauspieler filmt. Durch ein distanziertes, unparteiisches und achtsames Gewahrsein der Prozessabläufe wird die Sicht von einem “Selbst” durch die eines Prozessablaufes ersetzt, oder sie wird von der Wahrnehmung einer Hebelmaschine oder von der Wahrnehmung einer Puppe ersetzt, die sich von einer Aktivität zu anderen hinbewegt.

### ***Die vier Aspekte von Sampajañña***

Der Buddha überliefert uns eine detaillierte Analyse von Bewusstseinsklarheit anhand von vier Aspekten:

- *Sātthaka sampajañña*: Wissensklarheit in Hinblick auf den Zweck der Handlung
- *Sappāya sampajañña*: Wissensklarheit in Hinblick auf ihre Angemessenheit
- *Gocara sampajañña*: Wissensklarheit in Hinblick auf das Anwendungsgebiet
- *Asammoha sampajañña*: Wissensklarheit in Hinblick auf Nichtverblendung

Die ersten zwei Aspekte sind besonders relevant für den Yogi. Während einer Sitzmeditation ist es natürlich, dass körperliche Schmerzen auftauchen. Mit einem resoluten Entschluss können Sie sich in die Lage versetzen, den Schmerz zu ertragen und beim Hauptobjekt Ihrer Betrachtung zu bleiben, dem Atem. Wenn der Schmerz sich intensiviert, wird der Schwerpunkt Ihrer Betrachtung sich zum Schmerz hin verlagern, um dessen Charakteristika zu untersuchen. Aber ohne die erforderliche Menge an Energie werden Sie dabei bloß abgelenkt. Sie werden sich wahrscheinlich versucht fühlen, diese Unannehmlichkeit loszuwerden und sich Alternativen für ihre Sitzposition einfallen

zu lassen. In diesem Stadium wird sich der meditative Geist vom Hauptobjekt entfernen. Mit einer Veränderung der Körperposition auf den Schmerz zu reagieren, wäre jedoch ein großer Verlust für die Achtsamkeit und die Konzentration, die während der Meditation entwickelt wurden.

An diesem Scheideweg wies der Buddha den Yogi an, für einen Moment innezuhalten, der Meditation den Vorrang einzuräumen und den für ihre Fortsetzung förderlichsten Wechsel der Körperposition in Erwägung zu ziehen. Prüfen Sie also zuerst mit Wissensklarheit die Absicht Ihres Stellungswechsels (*Sāttḥaka sampajañña*). Als nächstes prüfen Sie, welche Körperhaltung sich am besten für die Meditation eignet (*Sappāya sampajañña*), ob die Positionsänderung angemessen ist, um Achtsamkeit und Konzentration zu entwickeln. Somit dient Wissensklarheit zur Erwägung der Absicht Ihrer Handlung und zur Erwägung ihrer Angemessenheit.

Sie werden angeleitet, Wissensklarheit beizubehalten, die eine beständige Achtsamkeit dem Objekt gegenüber gewährleistet (*Gocara sampajañña*). Der Stellungswechsel muss sich auf die meditative Praxis beziehen, d. h. die alternative Stellung muss günstig sein für das Aufrechterhalten und Festigen beständiger Achtsamkeit. Die *Satipaṭṭhāna* Praxis ist also das entscheidende Anwendungsgebiet ihrer Sammlung und ihrer Handlung.

Der vierte Aspekt erfordert von Ihnen Wissensklarheit in der Entwicklung von “*Unverblendung*”, d. h. ein klares Verständnis gegenüber der wahren Natur der Realität zu entwickeln. Versuchen Sie, Ihre Routineangelegenheiten mit einem Geist zu erledigen, der frei von Täuschung ist (*Asammoha sampajañña*). Zum Beispiel wenn Sie gehen, dann sollten Sie nicht denken “*Ich gehe*” und damit ein “*Selbst*” in den Prozess einschleusen. Seien Sie stattdessen dem Prozessablauf gegenüber mit einer distanzierten Achtsamkeit eingestellt.

## **Das Aufrechterhalten der Wissensklarheit von einer Aktivität zur nächsten**

In unserem täglichen Leben vollziehen wir da und dort zahlreiche Anpassungen unserer Körperstellung. Aber diese unterbrechen unsere Achtsamkeit und Konzentration. Von einer Körperposition zur nächsten zu wechseln, bedeutet für unseren Körper, viele Anpassungen zu vollziehen. Wenn wir solche Wechsel vollziehen, dann ist es wichtig, dass unsere Achtsamkeit mit Wissensklarheit einhergeht. Ohne Achtsamkeit und Wachsamkeit während eines körperlichen Stellungswechsels ist es unmöglich, klarbewusst zu sein. Normalerweise wechseln wir unsere Positionen mechanisch und ohne Achtsamkeit. Da Achtsamkeit und Wissensklarheit eng miteinander verknüpft sind, ist es unabdingbar, dass die Achtsamkeit von einem Moment zum nächsten erhalten bleibt.

Nehmen Sie den Atem als Beispiel. Während der Übung von *Ānāpānasati bhāvanā* untersuchen wir achtsam die Ein- und die Ausatmung: vom Beginn, zur Mitte, hin zum Ende. Wenn wir den Atem auf diese Art und Weise betrachten, dann werden wir eine Lücke zwischen dem Ende der Einatmung und dem Beginn der Ausatmung erkennen. Oft geschieht dieser Übergang mechanisch, ohne unsere Wahrnehmung oder Kontrolle. Wir nehmen die Ausatmung erst wahr, nachdem sie einen gewissen Grenzbereich überschritten hat. Das gilt auch für die Einatmung. Jedoch mit ununterbrochener Achtsamkeit, von einem Atemzug zum nächsten, wird ein erfahrener Yogi die Lücke zwischen der Einatmung und der Ausatmung wahrnehmen können.

Am Ende einer Meditations-Sitzung stehen wir auf, um eine Gehmeditation zu machen. Aber selten überlegen wir uns den Grund des Positionswechsels. Unser tägliches Leben vollzieht sich in einer unermesslichen Anzahl von Körperpositionen und wir wechseln mechanisch von einer Position zur nächsten. Wir halten niemals mit Achtsamkeit inne. Wir sollten nach dem Ende

einer Meditation langsam und achtsam von unserer Sitzposition aufstehen und die günstigste Position zur Weiterführung der Achtsamkeit erwägen, indem wir der Meditation Priorität geben.

Auf einer subtileren Ebene müssen wir Achtsamkeit den Sinneseindrücken gegenüber entwickeln, welche auf unser Bewusstsein einwirken. Wir haben sechs Sinnesfakultäten, aber nur ein Bewusstsein. Jede Fakultät buhlt um die Aufmerksamkeit unseres Bewusstseins. Ohne Achtsamkeit und Wissensklarheit wird die Stärke der Sinneseindrücke und die Priorität, welche die einzelnen Sinnesfakultäten dabei erhalten, willkürlich sein. Diesen Wechseln gegenüber achtsam zu sein, ist sehr schwer, da der Geist so schnell von einem Sinnesobjekt zum nächsten huscht. Trotzdem müssen wir mit Achtsamkeit beobachten, wie der Geist sich den unterschiedlichen Fakultäten und ihren Sinneseindrücken zuwendet.

Stellen Sie Sich vor, dass Sie einen Film anschauen. Der Film kann auf der Leinwand nicht gesehen werden, solange es nicht dunkel ist. In ähnlicher Weise ist es unmöglich sich auf den Atem zu fokussieren, wenn die anderen Fakultäten nicht ausgeschaltet sind. Wenn sich unsere Aufmerksamkeit vom Auge zum Ohr hin verschiebt, dann geben wir dem Hören Priorität, das im Hörbewusstsein auftaucht und das Sehbewusstsein wird ausgeblendet. Ohne eine beharrliche Achtsamkeit werden wir aber nicht in der Lage sein, zu erkennen, wie unsere Aufmerksamkeit vom Auge zum Ohr hinüberwechselt.

Mit nur einem Bewusstseinsstrom inmitten von sechs Sinnesfakultäten erfahren wir nur ein Sechstel der Phänomene, die in jedem einzelnen Moment an uns herantreten. Der Rest bleibt Projektion und Erinnerung an vergangene Wahrnehmungen - was wir sahen, berührten, hörten oder schmeckten usw. Wenn wir einen Film ansehen und geistig darin eintauchen, haben wir das Gefühl, dass unser Fokus vom Beginn bis zum Ende auf den gesamten Film ausgerichtet blieb. Aber stattdessen bewegte sich

unsere Aufmerksamkeit von den visuellen Eindrücken hin zur Musik, zum Geruch von Zigarettenrauch, zum Kauen von Kaugummi, zum Knabbern von Snacks, hin zum Gedanken an das körperliche Behagen oder Unbehagen aufgrund der langen Sitzerei. Der Wandel unserer Aufmerksamkeit von einem Sinneseindruck zum nächsten fand extrem schnell statt und ohne dass wir ihn bemerkten. Wir glauben, dass wir einen Film als einen zusammenhängenden Prozess betrachtet haben. Das war unsere Wahrnehmung. Wir denken, dass alle Bewusstseinsaktivitäten simultan und kontinuierlich durch den ganzen Film hindurch stattgefunden haben.

Aber da wir nur mit einem Bewusstsein ausgestattet sind, können wir in einem einzelnen Zeitmoment jeweils auch nur einem Sinneseindruck den Vorrang geben. Es ist deshalb unmöglich, auf alle Aktivitäten in einem einzigen Moment eingehen zu können. Wir erinnern uns an den Film als eine durchgehende Erfahrung, da wir nicht ausreichend achtsam waren, als unsere Aufmerksamkeit zur Musik hinüberwechselte, nachdem wir das Popcorn gekostet hatten, oder wie sie zum Hauptakteur wechselte, nachdem wir der Musik gelauscht hatten. Wenn wir den Projektor vorab technisch untersucht hätten, dann wüssten wir, dass wir zu fünfzig Prozent dieser Zeit tatsächlich in Dunkelheit verbracht haben. Wäre dem nicht so, hätte der Film nicht auf die Leinwand gebracht werden können. Aber wir konnten die Dunkelheit nicht erkennen, da unser Fokus auf den Film ausgerichtet war.

In ähnlicher Weise verpassen wir es in unserem Leben immer wieder, achtsam innezuhalten, um unsere körperlichen Anpassungen zu untersuchen. Somit nehmen wir ein Schein-Kontinuum in all unseren Aktivitäten wahr. Wie in den vorhergehenden Kapiteln besprochen wurde, entstehen und vergehen jedoch die Elemente, aus denen unser Körper zusammengesetzt ist, ohne Unterlass. Sie sind flüchtiger Natur, aber unsere Auffassung von einem "Selbst" oder einem "Wesen"

(Seele, Ich) verhindert, dass wir ihre Vergänglichkeit (*aniccata*) wahrnehmen. Vielmehr wird unsere Wahrnehmung durch unsere Vorstellung von Beständigkeit und Stabilität getäuscht (*nicca sañña*).

## **Das fortschreitende Entfalten der Wissensklarheit**

Der Begriff *Sampajañña* kann in drei Abschnitte unterteilt werden: *Sam-pa-jañña*. *Jañña* oder *ñña* weist auf *Wissen* oder *Bewusstheit* hin. Der Begriff wird unterstützt durch die Vorsilbe *sam*, übersetzbar mit “*durch sich selbst*” oder “*vollständig*”, manchmal auch mit “*direkt*”. *Pa* bedeutet auf Pāli “*speziell, besonders, eigentlich*”. Ist *Sampajañña* vorhanden, kann jemand ein unabhängiges, direktes Verstehen von Phänomene erleben, die sich unter der eigenen Nase vollziehen. Beispielsweise merken wir in der Praxis von *Ānāpānasati bhāvanā* die Einatmung als “ein” und untersuchen ihre Bewegung und Berührung. Das ist unser eigenes Verstehen: “*sam*”. Um Wissensklarheit zu haben, müssen wir den Atem augenblicklich und in seiner Gesamtheit untersuchen. Mit Achtsamkeit beobachten wir den Beginn, die Mitte und das Ende der Ein- und der Ausatmung. Wird der Atem in seiner Gesamtheit untersucht, dann wird die Vorstellung von einem Wesen durch die Erfahrung eines mechanischen Prozesses ersetzt. Wenn das geschieht, erfahren wir Bewusstseinsklarheit oder Wissensklarheit.

Indem wir den Wechsel unserer Positionen während der Sitzmeditation achtsam, langsam und mit Wissensklarheit vollziehen, untersuchen wir den zugrunde liegenden Prozess. Während sich der Prozess entfaltet, wird es unmöglich werden, sich mit irgendeiner Ansicht von *Selbst* in diesem Ablauf zu identifizieren. Identifizieren wir uns mit der Absicht, die Position zu wechseln, mit dem Wechsel oder mit der Bewegung ? Bezeichnen wir die Ursache dieses Wechsels als “*Selbst*” oder

“*Ich*”? Rein logisch finden wir dann, dass die Vorstellung von einem *Selbst* nicht anwendbar ist. Also sehen wir mit Bewusstseinsklarheit und gestützt durch Achtsamkeit nur die Bestandteile eines Prozesses, anstatt ein wesenhaft vorhandenes *Selbst* oder *Ich* zu erblicken.

Der Aufbau von Achtsamkeit bis hin zu einem Grad, wo Bewusstseinsklarheit (*Sampajañña*) einsetzt, ist eine Stufe von Meditation, die ein Yogi nur selten erreichen mag. Da unser verblendeter Geist von schönen Anblicken, angenehmen Tönen und Geschmacksempfindungen davongetragen wird, untersuchen wir nur selten die darunter liegenden Abläufe. Wir sehen Kontinuität und versagen jedenfalls dabei, die Realität der Unbeständigkeit zu erkennen.

Während der Sitzmeditation sind wir dazu aufgefordert, für eine möglichst lange Zeit in derselben Position zu verharren. Dies dient dazu, Achtsamkeit und Konzentration zu erhalten damit Wissensklarheit einsetzen kann. An diesem Punkt beginnen wir, die Dinge eigenständig zu sehen, und zwar in ihrer Gesamtheit und Unmittelbarkeit. Ohne die erforderliche Achtsamkeit und Konzentration werden wir von Gedanken unterbrochen. Rationales oder deduktives Wissen werden die direkte, unmittelbare Erfahrung verdrängen. Wir müssen also so lange wie möglich beim selben Objekt bleiben und es beobachten. Während wir uns dahingehend bemühen, erleben wir, wie sehr unser früheres Wissen, Erinnerungen, Wahrnehmungen, Rationalisierungen und Schlussfolgerungen in unsere direkte Erfahrung hinein sickern.

Jedes Objekt sollte im selben Augenblick und in seiner Gesamtheit betrachtet werden. Diese Vorgehensweise macht eine direkte Erfahrung möglich. Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit führen zur Weisheit (*pañña*). Weisheit hat die Qualität von Helligkeit: Mittels Weisheit durchleuchten Sie die Aspekte jeder ihrer Aktivitäten, sei es dass Sie sehen, riechen,

schmecken, berühren, körperlich fühlen oder denken. Weisheit verhält sich wie Licht, das Klarheit schafft. Aber Wissen sollte nicht getrübt werden mit Rationalisierungen, logischen Schlussfolgerungen oder Konzepten! Zu viele Sichtweisen und Ideen verwirren unseren Geist und wir beginnen dann Entscheidungen zu treffen, welche auf bloßem Vertrauen (*saddhā*), Vorlieben (*ruci*), den Ratschlägen unserer Lehrer und Eltern (*anussāvana*), Rationalisierung und abgeleitetes Wissen (*ākāra parivattakha*,) oder unseren individuellen Sichtweisen (*dhiṭṭi nijjhānakkanti*) beruhen. Ist keine Achtsamkeit da, dann greifen wir auf diese altgewohnten Denkmethoden zurück, die auf vorprogrammierten Überlegungen gründen. Aber ein Yogi mit Bewusstseinsklarheit wird ganz im gegenwärtigen Moment verweilen und einen freien Willen anwenden, wenn er mit einer Lebensentscheidung konfrontiert wird.

Wir müssen sorgsam jeden Vorfall in unserem Leben betrachten, sobald er sich entfaltet. Wie alltäglich diese Vorfälle auch sein mögen, ob es sich um einen Wechsel der Körperposition handelt oder um das Schwenken des Geistes von einer Sinnesfakultät zu anderen, um die wahre Natur der Phänomene zu untersuchen, müssen wir den Prozess in seiner Gesamtheit untersuchen sowie den Übergang von einer Aktivität zur nächsten. Wir müssen beim Übergang achtsam die Zwischenlücken beobachten (d. h. die tatsächliche Diskontinuität). Kontinuierliche Achtsamkeit einem Objekt gegenüber aufrechtzuerhalten, ist etwa so, als würde man es mit einem Vergrößerungsglas betrachten. Wir beginnen die Feinheiten aller Phänomene zu erkennen. Wenn also die Achtsamkeit mit Wissensklarheit verknüpft ist, dann entwickeln wir Weisheit, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

## **Frage und Antwort**

*Sie sagten, dass wir ein Objekt in einem Moment jeweils nur durch eine einzige der sechs Sinnesfakultäten bewusst wahrnehmen können. Aber in unserem täglichen Leben sind wir*

*uns doch so vieler Geschehnisse bewusst und wir empfangen Objekte in einem gegebenen Moment durch mehr als nur ein Sinnestor. Bitte erklären Sie das.*

Ohne ganz auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtete Konzentration haben wir nur ein theoretisches Wissen von unserem Geist und den Sinneseindrücken. Um ganz auf den Augenblick gerichtete Konzentration zu erfahren, müssen unsere Achtsamkeit und Konzentration einen gewissen Schwung erreichen. Bevor wir dieses Stadium erreicht haben, kommt uns vor, als würde alles auf einmal geschehen. Das führt zur Falschwahrnehmung einer zeitlichen Verschmelzung, zum Eindruck, wir hätten die Fähigkeit, viele Dinge auf einmal erledigen zu können.

Wie der Buddha sagte, erscheint ein Stück Garn, das aus sechs individuellen Fäden besteht, stark und unzerreißbar. Aber wenn wir es in seine individuellen Teile zerlegen, wird sich unsere Wahrnehmung ändern. Es wird nicht länger unzerreißbar oder stark sein (d. h. solange wir meinen, unser sechs Sinne bilden einen einzigen Strang, scheint uns unser Sinneswahrnehmungsvermögen sechsfach gesichert zu sein. Erkennen wir die wahre Arbeitsweise unserer Sinneswahrnehmung verstehen wir, warum sie so täuschungsanfällig ist).

Wenn wir sorgsam beobachten, sehen wir, dass während eines Momentes nur ein Ding stattfinden kann. Es ist unmöglich, gleichzeitig bewusst sehen und hören zu können. Der Geist ist so geschwind, wenn er sich von einem Sinnesobjekt zum nächsten bewegt. Sofern wir nicht die Vergänglichkeit eines Wesens oder einer Existenz begreifen, nehmen wir alles, was wir erfahren, als einen Prozess der Kontinuität war. Dann glauben wir fest daran, dass da ein "Selbst" ist, ein männliches oder weibliches und wir entwickeln Lieblingsgedanken und Wahrnehmungen oder Vorlieben und greifen auf eine konventionelle Auffassung der Realität zurück. Aber mit auf den gegenwärtigen Moment ausgerichteter Konzentration beginnen wir die individuellen Komponenten aller Phänomene zu erkennen.

Wenn wir auf den gegenwärtigen Moment gerichtete Konzentration erleben, dann beobachten wir eine vorausgehende oder ursprüngliche Form des Bewusstseins. Es ist ein Bewusstsein, das wir nicht durch die Sinnesfakultäten erfahren können. Auf *Pāli* heißt diese Form des Bewusstseins *anindriya paṭibaddha viññāna*, ein Bewusstsein, welches sich nicht auf die Sinnesfakultäten bezieht. Nur wenn dieses ursprüngliche Bewusstsein mit den Sinnen in Kontakt tritt, erhalten und erfahren wir Sinneseindrücke. Unsere Welt ist verbunden mit den Sinnen und wird wahrgenommen durch die Sinne. Der Buddha schlug vor, dass der Yogi sich von den Sinnen zurückziehen soll, ähnlich einer Schildkröte, die ihre Glieder unter dem Panzer zurückzieht, um sich so zu schützen. Wenn ein Yogi *anindriya paṭibaddha viññāna* erfährt, dann wird er weder Sehen, Hören oder Denken erfahren. Es ist ein Zustand von reinem Sein, einfach nur am Leben sein.

Während *Ānāpānasati bhāvanā* ziehen wir uns von den Sinnen zurück und entwickeln Konzentration. Mit beständiger Achtsamkeit erfahren wir, wie sich die Einatmung und Ausatmung stufenweise zurückzieht und immer weniger wahrnehmbar wird. Die Empfindung des Atems wird immer weniger offensichtlich. Obwohl die Wahrnehmung des Atemvorgangs nun verloren ist, wissen wir dennoch, dass wir leben. Wir erfahren eine ursprüngliche Form von Bewusstsein – eines, welches nicht mit den Augen, den Ohren, der Nase oder der Zunge und so weiter, verbunden ist. Wenn das Bewusstsein sich in seiner ursprünglichen Form befindet, dann ist es rein und energetisch. Aber dieses reine und helle Bewusstsein ist übertüncht von Sinneseindrücken. Wenn es mit den Sinnen in Verbindung tritt, dann gehen wir ihnen in die Falle und werden sinnliche Wesen (*pabhassaram idaṃ bikkhave cittataṃ taṃca kho āgantukehi upakkilitehi upakkilissan*). Dieser Wechsel erfolgt in einem Sekundenbruchteil. Aber mit beharrlicher Wachsamkeit kann ein Yogi diesen Prozess umkehren. Mit beständiger Achtsamkeit

erkennt der Yogi Sehen nur als “*Sehen*”; Hören nur als “*Hören*”, Atmen nur als “*Atmen*”. Auf diese Weise kommen wir nach Hause zurück.

Wir bleiben solange zu Hause, wie wir achtsam jedem einzelnen Moment gegenüber sind und wir werden dann von den Sinnen losgelöst sein.

*Wenn Einatmung stattfindet, dann kennzeichnen wir diesen Vorgang während Ānāpānasati Bhāvanā als “ein” und wir untersuchen die Empfindungen und Bewegung. Sie erläuterten, dass Wissensklarheit eintreten wird, wenn wir den Atem in seiner Gesamtheit betrachten. Kann man also sagen, dass “Sampajañña” das Wissen ist, welches man durch die Verwirklichung von Achtsamkeit gewinnt in Bezug auf jedes Objekt, zu jedem Zeitpunkt?*

Achtsamkeit und Konzentration setzen ein, je tiefer wir mit der Praxis von *Ānāpānasati bhāvanā* voranschreiten. Jeden Moment sterben wir, aber wir sind uns dessen nicht bewusst. Wenn wir jedoch eine Leiche sehen, dann reagieren wir. Wir sind programmiert, nicht über den Tod nachzudenken. Aber er geschieht in jedem Moment, von einem Moment zum nächsten. Wir werden älter, wir werden krank und wir sterben. Wenn wir achtsam die Einatmung und die Ausatmung beobachten, wenn sie stattfinden, dann können wir die Lücke sehen. Ebenso ist da eine Lücke, wenn wir gleich nach dem Sitzen aufstehen. Aber wir sind nicht achtsam hinsichtlich all dieser Dinge.

Yogis, welche in Einsichts-Meditation tief bewandert sind, werden erkennen, dass ein Atemzug sich aus tausenden von Atemzügen (d. h. vergänglichen Momenten) zusammensetzt. Schon allein das Heben einer Hand beinhaltet so viele Prozessabläufe und Zwischenhandlungen. Zwischen jeder Episode gibt es eine Lücke. Aber das alles passiert mechanisch, in Dunkelheit, ohne unsere Achtsamkeit. Solange wir nicht in der Lage sind, diese Lücken zwischen jedem einzelnen Prozess zu bemerken, können

wir nicht den augenblicklichen Tod begreifen oder die augenblickliche Konzentration erfahren. Deshalb stützen wir dem Ganzen die Vorstellung von einem permanenten Wesen oder "Selbst" über. Solange wir nicht von Augenblick zu Augenblick achtsam sind, werden wir nicht fähig sein, die grundlegenden Prozesse unseres Lebens zu zerlegen oder zu analysieren. Um diese Einsicht zu entwickeln, müssen wir beharrlich in der gleichen Körperhaltung meditieren. Ein Erlangen von Wissensklarheit auf groben Ebene ist dennoch möglich, wenn wir sorgsam die körperlichen Veränderungen in unserem täglichen Leben unter die Lupe nehmen.

In jeder Einatmung stecken viele Aktionen. Da sind Beginn, Mitte und Ende. Der Wechsel von einer Zwischenhandlung zur nächsten beinhaltet eine Lücke. Obgleich der Atem von der Ein- bis zur Ausatmung wie ein gleichmäßiger Fluss erscheint, so besteht in Wahrheit jede Atemwahrnehmung aus vielen kleinen "Atems". Nehmen wir als Beispiel eine Armee von Ameisen. Aus der Distanz betrachtet sehen wir nur eine Linie. Aber wenn wir näher herantreten, dann sehen wir, dass diese Linie aus einzelnen Ameisen zusammengesetzt ist. Der Prozess ist der gleiche wie bei einem Fluss. Es gibt keine einzelne Existenz, die man "Fluss" nennen könnte, aber ein sich dauernd änderndes Fließen, wobei sich die Breite des Flusses von einem Moment zum anderen verändert. Der griechische Philosoph Heraklit sagte, dass man nicht zweimal in denselben Fluss steigen kann, weil der Fluss ein sich ändernder Prozess des Fließens ist. Im Buddhismus sagen wir, es ist niemals dieselbe Person, die den Fluss zwei mal überquert. Denn es ist nicht nur der Fluss, der sich von Moment zu Moment verändert, auch die Person, die den Fluss überquert, ändert sich von Moment zu Moment!



## Sechstes Kapitel:

### Betrachtung der Anatomischen Teile des Körpers (Patikkūla Manasikara)

"Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin."

Das *Satipaṭṭhāna Sutta* lädt den Yogi ein, die anatomische Zusammensetzung des Körpers zu untersuchen. *Asubha Bhāvanā*, so der Name dieser Kontemplation, fordert den Yogi dazu auf, die abstoßenden Aspekte des Körpers zu betrachten. Yogis, welche der Konzentrations-Meditation zuneigt sind, werden sich mit dieser Form der Kontemplation beschäftigen. Yogis, welche der Einsichts-Meditation zugeneigt sind, werden den Körper auf seine vier Elemente hin untersuchen. Dazu im nächsten Kapitel.

Indem er die Achtsamkeit in Richtung Analyse der anatomischen Beschaffenheit des Körpers lenkt, kommt der Yogi in Berührung mit den anatomischen Teilen, Organen und enthaltenen Flüssigkeiten. Die anatomische Liste, wie sie im *Satipaṭṭhāna Sutta* angeführt wird, folgt einer natürlichen Sequenz - von den festen, äußeren Teilen, über die internen Organen hin zu den organischen Flüssigkeiten. Wie der Erhabene lehrte, sollte der Yogi den Körper von den Fußsohlen aufwärts und von der Kopfspitze abwärts untersuchen. Dabei sollte er die verschiedenen abstoßenden Organe und Flüssigkeiten betrachten, welche sich unter der Haut befinden.

Die ersten fünf Teile dieser Kontemplation beziehen sich auf Körperteile, die der Verschönerung des Körpers dienen:

- Kopfhaare (*kesā*)
- Körperhaare (*lomā*)
- Nägel (*nakha*)
- Zähne (*dantā*)
- Haut (*taco*)

Durch eine neutrale Beobachtung der anatomischen Teile, muss man die wahre Natur der Objekte begreifen, nämlich das nichts an sich Schönes in irgendeinem Körperteil steckt. Wenn man diese Kontemplation dann auch extern anwendet, das heißt auf andere Menschen bezieht, wird diese zu einer starken Gegenmaßnahme für sinnliche Begierde. Während der buddhistischen Ordinierungs-Zeremonie werden männliche und weibliche Novizen angewiesen, über die ersten fünf oben erwähnten anatomischen Teile zu kontemplieren. Dies soll dazu dienen, jegliche Sinnesbegierde zu mildern, die gerade in den Anfangsstadien der Praxis schwer zu überwinden ist.

### ***Drei Arten der Körperkontemplation***

Eine Kontemplation der anatomischen Bestandteile des Körpers führt unweigerlich zur Betrachtung seiner abstoßenden Natur. Dies hat viel Kritik angezogen und wird oft als negativ wahrgenommen. Menschen, die eine starke Neigung zu Sinnesvergnügungen besitzen, sind schnell dabei, die Vorteile dieser Kontemplation zurückzuweisen. Obwohl sich dieses Kapitel auf die Diskussion über die anatomischen Bestandteile des Körpers beschränkt, ist es zwingend erforderlich, dass der Yogi alle drei Methoden der Körperkontemplation zur Kenntnis nimmt. Einem Yogi sollten diese drei Kontemplationen ein Begriff sein:

- die Kontemplation über die anatomische Zusammensetzung des Körpers.
- die Kontemplation des Körpers bezüglich der vier Elemente:
  - ✓ Erdelement (*pathavī*)
  - ✓ Wasserelement (*āpo*)
  - ✓ Feuerelement (*tejo*)
  - ✓ Luftelement (*vāyo*)
- Kontemplation der Farben der Körperteile

### ***Kontemplation der anatomischen Zusammensetzung des Körpers***

Es gibt viele Geschichten in der buddhistischen Literatur, die sich auf die Kontemplation der anatomischen Zusammensetzung des Körpers beziehen. Viele stammen von buddhistischen Nonnen (Bhikkhunis). In der *Therīgāthā* (das neunte Buch der Kuddaka Nikāya, besteht aus 73 Gedichten. In diesen berichten die ersten Bhikkhunis über ihre Kämpfe und Leistungen auf dem Weg zur Arahantschaft) beschreibt eine Nonne auf sehr lebendige Weise ihre Einsichten in die abstoßenden Aspekte des Körpers. Die Bhikkhuni weist darauf hin, dass sogar unsere Mütter angeekelt wären und nicht den Gestank ertragen könnten, wenn unsere Körper von innen nach außen umgestülpt würden. Mit Kosmetik bemalt und mit Haut umhüllt können unsere Körper reizvoll sein. Aber diese Schönheit ist nur oberflächlich. Wenn wir die Haut im Geiste mit Weisheit durchdringen, dann sehen wir die wahre Natur des Körpers. Wir sehen dann, dass dieser Körper aus abstoßenden Elementen zusammengesetzt ist.

Die buddhistischen Kommentare vergleichen die Zerlegung des Körpers in seine Einzelteile mit der Demontage einer königlichen Karosse. Sie galt zu Buddhas Lebzeiten als das teuerste Vehikel.

Wenn die Königskarosse zerlegt ist, die Teile Stück für Stück entnommen sind, dann bleiben nur die Einzelteile, nämlich Räder, Deichseln, Achsen usw. übrig. Einmal zerlegt, ist der ästhetische Wert verloren. So ähnlich könnten wir uns die Demontage eines teuren Wagens aus der heutigen Zeit vorstellen. Wenn wir ihn in einer Garage zerlegen, dann geht seine äußere Attraktivität verloren. Auf einer persönlichen Ebene können wir uns unseren wertgeschätzten Zähnen zuwenden. Wir geben dem Zahnarzt großes Geld, damit er nach unseren kostbaren Zähnen schaut. Aber wenn er einen Zahn herausnimmt und diesen in unsere Hand legt, dann wird unsere Wahrnehmung eine andere sein. Wir werden ihn als widerlich empfinden.

Die buddhistischen Kommentare aus Sri Lanka erzählen die Geschichte eines Mönches, welcher bei Tagesanbruch durch einen dichten Wald in Richtung Stadt wanderte. Auf seinem Weg begegnete er einer Frau, die ihn mit flirtendem Charme anlächelte. Als der Mönch die Frau erblickte, fiel sein Blick auf ihre Zähne und augenblicklich vollzog er im Geiste eine Betrachtung der anatomischen Teile des Körpers. Er erreichte dabei eine tiefe Konzentration. Seine Konzentration wechselte dann hinüber zur Einsichts-Konzentration (als Kontemplation der vier Elemente). Und in diesem Moment erlangte er die endgültige Befreiung. Ein Mann, der im Wald umherging, fragte den Mönch, ob dieser seine Frau gesehen habe. Die Antwort des Mönches lautete: "Ich weiß nicht ob es ein Mann oder eine Frau war, ich sah nur ein paar Zähne." Gemäß dem Schriftkommentar hatte dieser Mönch nicht irgendwelche abstoßenden Aspekte betrachtet, bezüglich der Zähne oder anderer Körperteile, aber sein Geist sammelte sich zur Konzentration, als er die Knochenstruktur der Frau wahrnahm, ein Anblick, welcher letztendlich zur Einsicht in die Elemente führte.

Auf ähnliche Weise erinnern die buddhistischen Kommentare an die Erfahrungen von drei Nonnen, welche die endgültige Befreiung erlangten, als sie die anatomischen Teile des Körpers

im Geiste betrachteten. Im Unterschied zum Mönch aus der vorhergehenden Geschichte, erreichten diese drei Nonnen die absolute Befreiung durch die Kontemplation der farblichen Aspekte der Körperteile und schritten dann voran in Richtung Einsichts-Meditation, um die vier Elemente zu betrachten.

Gleichermaßen werden Sie in Ihrer Praxis von *Ānāpānasati bhāvanā* mit Hilfe von anhaltender Achtsamkeit allmählich die Konzentration auf einen angemessenen Grad hin entwickeln. Mit fortschreitender Entwicklung einer tieferen Konzentration werden Sie Sich des Körpers gewahr und Sich seiner bewusst werden (*atti kāyoti vāpanassa sati paccupattitā hoti*). Wenn Ihre Konzentration an Tiefe gewinnt, dann werden Sie Sich der anatomischen Körperteile, deren Farbe und der vier Elemente bewusst werden. Wenn Sie eine Neigung in Richtung Konzentrations-Meditation haben, dann werden Sie Haare oder Knochen als Hauptobjekt nehmen oder Sie werden feststellen, dass der Körper aus vielen Teilen zusammengesetzt ist. Wenn Sie hingegen zur Einsichts-Meditation neigen, dann werden Sie die Härte der Knochen, die Flüssigkeit des Blutes oder der Galle untersuchen und Sie werden die Elemente kontemplieren. Die Elemente können sich auch als eine juckende Empfindung manifestieren oder als das Tropfen von Wasser oder als die Empfindung eines Insektenstichs. (So zu verstehen: Sie betrachten z. B. das Jucken als Zusammenspiel von Feuelement und Erdelement, oder das Tropfen ihres Schweißes als Manifestation des Wasserelementes, den Atem oder das Drücken im Bauch als Manifestation des Windelementes etc. Es handelt sich dabei um eine äußerst nüchterne, konzentrierte und tiefe Sicht auf die materielle Wirklichkeit. Siehe Kapitel 7). Es ist also eine weitere, natürliche Entfaltung von Bewusstheit bezüglich ihres Körpers. Oder Sie werden Sich des farblichen Aspekts der Körperteile bewusst - die graue Farbe der Haare, die Weiße der Knochen, das Gelb des Urins oder der Galle, das Rot des Blutes.

Wenn wir den Körper auf diese Art und Weise betrachten und ihn hinsichtlich seiner Einzelteile untersuchen, beginnen wir unsere

Wahrnehmung von Sinnesvergnügen und unsere Lust danach in Frage zu stellen. Wir werden gewahr, dass die Sehnsüchte in unserem Leben und unsere Nachgiebigkeit gegenüber sinnlichen Begierden auf einer falschen Grundlage basieren: der Körper ist einfach aus Einzelteilen zusammengesetzt, aus Elementen und aus Farbe.

Es muss erwähnt werden, dass die Kontemplation der abstoßenden Aspekte des Körpers auch mögliche Gefahren birgt. Eine Überbetonung der Widerlichkeit könnte zu Hassgefühlen führen, die sich als ein Ausdruck frustrierten (gewaltsam unterdrückten) Begehrens manifestieren können. Die Schriften schildern ein Beispiel exzessiver Kontemplation der anatomischen Körperteile. Nachdem der Buddha einmal eine Gruppe von Mönchen diese Praxis gelehrt hatte, zog er sich anschließend in die Einsamkeit zurück. Währenddessen betrachteten die Mönche die anatomischen Teile ihrer Körper und deren Widerlichkeit mit solcher Inbrunst, dass sie eine Ablehnung gegen den Körper entwickelten. Ein Teil unter ihnen steigerte dies bis zum Selbstmord. Als der Erhabene darüber informiert wurde, versammelte er die Mönche und gab ihnen Anweisung, diese Art der Betrachtung mit notwendiger Vorsicht zu üben und mit einer angemessenen Einstellung, um so eine weise und ausgeglichene Betrachtung der unattraktiven Aspekte des Körpers durchzuführen. Die Mönche wurden unterwiesen, sich nur dann schrittweise in der Betrachtung der widerlichen Körperaspekte (*Asubha bhāvanā*) zu üben, nachdem sie bereits *Ānāpānasati bhāvanā* entwickelt hatten. So ermöglichen sie, dass sich Einsicht auf natürliche Weise mit der Atemachtsamkeit entfaltet.

## **Die Zerlegung der Vorstellung von einem “Selbst”**

Einer meiner Studenten-Mönche Mitirigala nahm einmal an einer Autopsie teil. Als er zurückkam, erinnerte er sich an seine Beobachtung und berichtete, wie es schlicht unmöglich war, zu identifizieren, welcher der anatomischen Teile zu welcher Leiche gehörte, nachdem man sie entnommen und nacheinander auf den Tisch gelegt hatte. Betrachtungen dieser Art fordern unsere falsche Vorstellung von einem “Selbst” heraus. Der Buddha benutzte ein ähnliches Beispiel, das Beispiel eines Metzgers, welcher eine Kuh in Stücke schneidet. Ist die Kuh erst einmal aufgeschnitten und sind die einzelnen Körperteile in der Metzgerei zum Verkauf ausgestellt, dann haben die Kunden, die in den Laden kommen, um Fleisch zu kaufen, nicht die Vorstellung, dass hier eine Kuh liegt, sondern sie sehen nur die einzelnen Fleischstücke. Das Konzept einer Kuh als Einheit ist nicht länger vorhanden.

Durch die Betrachtung der anatomischen Teile des Körpers, oder der Zusammensetzung des Körpers als Elemente bei Gewahrsein von Härte, Weichheit, Flüssigkeit, Kühle, Hitze, Ausdehnung, Kontraktion usw., wird das Konzept von einem “Selbst” oder einem Wesen in Frage gestellt und kann nicht länger aufrechterhalten werden. Vielmehr wird die Wahrnehmung des Körpers die einer Ansammlung von Einzelteilen oder Elementen sein. Wird der Körper mit Einsicht auf diese Art und Weise betrachtet, dann werden Stolz, Verlangen und Genusssucht nicht länger vorhanden sein.

Während *Ānāpānasati bhāvanā* dringen Sie allmählich in die Kontemplation der anatomischen Teile des Körpers oder in seine Zusammensetzung als Elemente ein. Das ist eine wachrüttelnde Erfahrung. Allerdings ist es für einen Praktizierenden schwer, unerschüttert zu bleiben, wenn Einsicht sich auf diese Art und Weise entfaltet, speziell, wenn sie zum ersten Mal auftritt. Mit

einem theoretischen Wissen des Ablaufs kann ein Yogi jedoch unerschütterlich bleiben und mit gestärkter Achtsamkeit und Konzentration fortfahren, während sich Einsicht in der Praxis schrittweise entwickelt. Im *Dasa sañña Sutta* und dem *Girimānanda Sutta* lehrt der Buddha, dass Vorstellungen von Unpersönlichkeit, Vergänglichkeit, Widerwärtigkeit, Unvorhersehbarkeit sowie der unattraktive Aspekt des Körpers ans Tageslicht kommen, sobald Konzentration und Einsicht in der Praxis fortgeschritten sind. Aber um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, müssen sich Yogis bemühen und eine anhaltende, entsprechend ausgerichtete Achtsamkeit und Konzentration einsetzen (*yācādeva ñanamattāya patissatimattāya*). Der Yogi sollte mit wiederholter Übung beständige Achtsamkeit während der Sitzmeditation, der Gehmeditation und der täglichen Aktivitäten entwickeln. Allmählich werden die einzelnen Teile des Körpers offenkundig werden. Wenn der Yogi dieses Erwachen erlebt, dann wird er frei werden von der verblendeten Wahrnehmung von einem “Selbst”, oder “Wesen”.

Im *Satipaṭṭhāna Sutta* ist während des gesamten Diskurses von einem internen (*ajjhatta*) und von einem externen (*bahiddha*) Zugang zur Kontemplation die Rede. Wie der Buddha erläuterte, muss man zuerst die anatomische Konstitution sehen und das Unattraktive im eigenen Körper. Mit diesem Verständnis, ist der Praktizierende in der Lage, Rückschlüsse auf die Beschaffenheit und Zusammensetzung der Körper anderer Wesen zu ziehen (*ajjhattaṃ vā kāya kāyāupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā va kāya kāyānupassī viharati*). Mit einer tieferen Einsicht in die wahre Natur unserer Wesenheit wird die körperliche Anziehung, die wir anderen gegenüber spüren mögen, abnehmen. Dieser Fortschritt wird auf eine natürliche Weise stattfinden, wenn das *Dhamma* sich schrittweise während unserer Praxis entfaltet.

Im folgenden Kapitel werden wir besprechen, wie Yogis, welche zur Einsichts-Meditation neigen, tiefer in die Kontemplation der

körperlichen Zusammensetzung als Elemente eindringen können. Wenden wir unsere Achtsamkeit und unsere Konzentration in geeigneter Weise an, dann sehen wir den Körper als Ansammlung von Einzelteilen oder als Elemente. Wir beginnen zu erkennen, dass die Menschheit gleich ist. Wir wissen dann die wahre Natur aller Phänomene zu würdigen: dass alle Materie - Bäume, Steine, Flüsse, usw. - aus denselben vier Elementen zusammengesetzt ist wie unser eigener Körper. Mit so einer durchdringenden Einsicht beginnen wir, wahre Harmonie mit dem Universum zu schätzen. Mit dem einsichtsvollen Verstehen unserer wahren Natur, dass wir einfach aus Einzelteilen bestehen und eine Ansammlung von Energie sind, realisieren wir, dass wir nicht mehr sind als Sandkörner im Sandbett eines Flusses!

Durch diese Einsicht entwickeln Sie Weisheit, die Sie nicht an Meinungen, Ideen oder Vorlieben festhalten lässt, welche der Vorstellung eines "Selbst" oder "Ich" entstammen. Sie werden stattdessen einen unvoreingenommenen, natürlichen Zugang zum Leben erlernen. Sie werden in dem gegenwärtigen Moment achtsam verweilen und die wahre Natur von internen sowie externen Phänomenen mit Achtsamkeit erfassen, wann immer sich diese Ihnen offenbaren (*atthi kāyoti vā pana`ssa sati paccupatthitā hoti, yāvadeva ñanamattāya patissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*).

## **Fragen und Antwort**

*Wenn wir in unserem Alltag mit einer Vorstellung von "Nicht-Selbst" agieren, dann werden unsere Mitmenschen uns überwältigen oder niedermachen. Welche Herangehensweise sollten wir entwickeln?*

Sie müssen gesunden Menschenverstand anwenden. Wenn wir selbst meditieren, bedeutet das ja nicht, dass auch andere das tun. Es ist eine unrealistische Vorstellung, jeder in der Welt sollte meditieren, und wer es tut, sollte unterschiedlich behandelt

werden. Wenn Sie mit einem Baby reden, dann müssen Sie Babysprache verwenden. In Australien sprechen Sie australisches Englisch. Wenn Sie von Australien nach Sri Lanka gehen, dann passen Sie sich an die lokale Sprechweise an. Wenn wir mit anderen Yogis reden, können wir uns darüber austauschen, wie erleuchtend es ist, die Welt und ihre Bestandteile als Elemente zu betrachten. Aber Sie sollten wissen, mit wem Sie sprechen. Jemand, der nicht meditiert, wird den Körper als Objekt der Schönheit oder Stärke sehen. Sie jedoch sehen den Körper in seiner Gesamtheit. Es wäre zwecklos, so einer Person tiefere Einsichten in die wahre Natur des Körpers erklären zu wollen, denn es bliebe für sie schleierhaft.

Eltern benutzen Kindersprache, wenn sie mit ihren Kindern spielen. Aber sie reden nicht so mit ihrem Arbeitgeber, oder? Wenn wir als eine Gruppe von Yogis gemeinsam praktizieren, dann fühlen wir uns ermutigt, weil wir ähnliche Sichtweisen teilen und einen Bezug haben zu den Erfahrungen der anderen. Wenn Sie in Ihrer Praxis gereift sind, dann werden Sie die richtige Balance finden und lernen, wie Sie sich mit Personen, die nicht Meditation praktizieren, verhalten sollen. Sprechen Sie nicht über dieses Thema mit Menschen, die nicht meditieren. Bist du in Rom, verhalte dich wie die Römer! In der Welt zurechtzukommen, ist eine Angelegenheit des gesunden Menschenverstandes. Der Buddha wird Sie das nicht lehren. Natürlich ist es schwer, die Balance in unserem täglichen Leben zu finden, aber mit einem gewissen Reifegrad in der Praxis werden Sie lernen, wie Sie sich denen gegenüber ungezwungen verhalten können, die nicht der Meditation zugeneigt sind.

## Siebtes Kapitel: Die Betrachtung des Körpers als Elemente (Dhātu manasikāra)

"Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: 'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.' So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung nieder setzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso reflektiert ein Bhikkhu systematisch über diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Elementen besteht: 'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.'"

Den Körper unter dem Aspekt der vier Elemente zu betrachten, setzt Kenntnis über die vier grundlegenden Eigenschaften der Materie voraus:

- das Erdelement (Festigkeit) (*pathavī dhātu*)
- das Wasserelement (Flüssigkeit) (*āpo dhātu*)
- das Feuerelement (Temperatur) (*tejo dhātu*)
- das Luftelement (Bewegung) (*vāyo dhātu*)

Diese Betrachtung fördert die Einsichts-Meditation und hilft, eine Analyse des Körpers auf einer verfeinerten Stufe zu entwickeln. Die Betrachtung des anatomischen Aufbaus des Körpers umfasste bereits die beiden Aspekte *fest* und *flüssig*. Diese Art von Analyse gewährt eine noch umfangreichere Betrachtungsweise, denn sie weitet die Bewusstheit über diejenigen Aspekte des Körpers aus, welche die Eigenschaften von Temperatur (Hitze/Kälte) und Bewegung (Ausdehnung/Kontraktion) haben.

Jedes Wesen besteht aus körperlichen (*rūpa dhamma*) und geistigen Attributen (*nāma dhamma*). Im *Rāhulovāda Sutta* beschreibt der Buddha ein Wesen aus sechs Elementen zusammengesetzt, nämlich aus den oben genannten vier Elementen plus das Raum-Element und das Bewusstsein. Diese Beschreibung bezieht also die geistigen Aspekte mit ein. Körperlichkeit (*rūpa dhamma*) beinhaltet das Erd-, Wasser-, Feuer-, Luft- und Raumelement. Die geistigen Aspekte umfassen Gefühl, Wahrnehmung, Wille und Bewusstsein. Die Anweisung des Buddha zur Körperkontemplation (*kāyānupassanā*) gemäß dem *Satipaṭṭhāna Sutta* beschränkt sich darauf, den Körper unter den Aspekten der vier Elemente zu betrachten, nämlich Härte, Flüssigkeit, Temperatur und Bewegung (*imameva kāyan yathātitaṃ yathā pañhitaṃ dhātuso passavekkhati*).

Die Anweisung für Einsichts-Meditation (*Vipassanā*) lautet, mit demjenigen Objekt zu beginnen, welches am deutlichsten hervorsticht. Schrittweise wird der Yogi dann angeleitet, sich in Richtung der subtileren Aspekte von *Dhamma* (hier: Daseinserscheinung) zu entwickeln. Auch das *Satipaṭṭhāna Sutta* folgt dieser Vorgehensweise: Wir beginnen mit dem Körper (*kāya*) als erster Grundlage der Achtsamkeit. Mit den vier Elementen tun wir es genauso: Wir beginnen mit dem Atem, denn dieser ist das markanteste der vier Elemente. Die Eigenschaft der Bewegung macht ihn leicht wahrnehmbar, besser unterscheidbar. Jedoch existieren die einzelnen Elemente nicht voneinander isoliert. In jeder Einatmung und in jeder Ausatmung sind alle vier Elemente präsent. Das Luftelement ist jedenfalls dasjenige, welches man am besten erkennen kann. In der Praxis fühlen wir auch Kühle bei der Einatmung und Wärme bei der Ausatmung. Dadurch können wir beispielsweise feststellen, dass das Feuerelement, welches die Eigenschaft der Temperatur vertritt, ebenso im Atem zu finden ist.

## **Die Untersuchung der vier Elemente anhand des Atems**

Während *Ānāpānasati bhāvanā* kann sich ein Yogi der Elemente bewusst werden, indem er die Ein- und die Ausatmung beobachtet (*vāyo phoṭṭahba dhātu*). Er beobachtet, wie die Luft nach innen strömt und wie sie sich nach außen bewegt. Ein Einsichtsyogi wird die reibende Empfindung der Luftströmung feststellen: die Wärme, Kühle, Steifheit, Spannung des Atems, oder die kitzelnde Empfindung, die entsteht, wenn der Atem die Haut berührt. Diese Merkmale sind Manifestationen der vier Elemente.

Mit Bewusstseinsklarheit müssen die beiden Phasen der Ein- und Ausatmung beobachtet und verglichen werden. Präzise Achtsamkeit ist also notwendig, um die Unterschiede von Ein- und Ausatmung zu erkennen. Unterscheidungsvermögen ist ein wichtiges Merkmal eines Yogi. Indem Sie Ihren beobachtenden Geist auf eine bestimmte Stelle richten und möglichst nahe herangehen, betrachten Sie die Ein- und Ausatmung mit scharfer und präziser Achtsamkeit. Mit dieser Anwendung des Geistes werden Sie unvermeidlich alle markanten Attribute der Ein- und Ausatmung erkennen, sobald sie sich manifestieren. Mit fortgesetzter Wachsamkeit über die beiden Phasen werden Sie verstehen, dass jede Atmungsphase ihre eigenen und verschiedenartigen Charakteristika hat. Da der Atem zu Beginn grob in Erscheinung tritt, wird es Ihnen möglich sein, klar und deutlich jede Einatmung und Ausatmung zu unterscheiden und zu beobachten.

Mit jeder Einatmung und Ausatmung werden Sie fähig sein, die Merkmale des Atems zu erkennen, und auch, dass dem Atemprozess die vier Elemente zugrunde liegen. Allmählich werden Sie bemerken, dass die Einatmung sich von der Ausatmung unterscheidet. Sie werden auch merken, dass jede Einatmung sich von der nächsten unterscheidet. Ebenso verhält es sich mit der Ausatmung. Wenn Sie in Ihrer Praxis voranschreiten,

werden Sie feststellen können, wie der Atembeginn sich von der Atemmitte und dem Atemende unterscheidet. Der Körper wird ruhiger, wenn der Geist beharrlich den Atem zur Kenntnis nimmt. Der Atem wird feiner und der beobachtende Geist und das Objekt nähern sich mehr und mehr an. Dies ist ein Zeichen von Fortschritt. In diesem Prozess wird der Yogi viele Merkmale des Atems kennen lernen, welche man wiederum als Manifestationen der vier Elemente interpretieren kann.

Ihre Achtsamkeit wird beständig, wenn Konzentration entsteht. Obwohl der Atem nun nicht mehr wahrnehmbar ist, müssen Sie sich weiterhin auf die direkte Manifestation der Phänomene konzentrieren. Wenn Sie nun mithilfe der Konzentration tiefer vordringen, werden Sie erleben, wie der Geist an Eigendynamik gewinnt. Der Geist wird in diesem Stadium nicht mehr länger die Einatmung und die Ausatmung wahrnehmen. Beobachten Sie nur, was sich vor Ihrer Nase abspielt. Sie sind nun nicht länger ein Beobachter, welcher die einzelnen Phasen der Atmung notiert. Sie sind stattdessen ein neutraler Zuschauer, der beobachtet, was auch immer sich vor ihm entfaltet.

Wenn Achtsamkeit und Konzentration richtig angewandt sind, setzt Einsicht ein. Sie werden vielleicht plötzlich Nässe an verschiedenen Körperstellen spüren, oder dass alles wie wegschmilzt. Sie spüren vielleicht Hitze, Hitzeflecken an Ihren Ohrläppchen oder Kühle, Kitzeln und so weiter. Dies sind alles Manifestationen der Elemente und deren Eigenschaften. Die Elemente sprechen nun zu Ihnen durch die Erfahrungen, die Sie fühlen. Diese Manifestationen sind schlichtweg die Sprache der Elemente. Seien Sie nicht beunruhigt. Untersuchen Sie einfach die Manifestationen, wenn sie sich offenbaren. Ihr Körper ist zu einer Bühne geworden, auf der sich die Elemente manifestieren können. Bleiben Sie nur ruhig achtsam sitzen und beobachten Sie die sich offenbarenden Elemente. Mit den veränderten Körperempfindungen werden auch die Elemente und deren Manifestationen sich verändern. Wenn Sie Hitze oder ein

Brennen in den unterschiedlichen Körperregionen spüren, werden Sie wissen, dass nun das Feuerelement die Rolle auf der Bühnenmitte eingenommen hat. Aber vergessen Sie nicht, dass die drei anderen Elemente noch Mitschauspieler sind und sich gerade im Hintergrund befinden. Geschieht ein Wechsel, werden diese Akteure auf die Bühne zurückkommen, um ihre Rolle zu übernehmen.

Ihre Rolle im Geschehen wiederum ist die des passiven Beobachters. Interpretieren Sie nicht und greifen Sie nicht ein. Ertragen Sie mit Geduld die schmerzhaften Empfindungen, die vielleicht in Ihrem Körper auftauchen. Beobachten Sie den Akteur, der gerade die Bühnenmitte betreten hat. Beobachten Sie, wie das Erdelement dem Feuerelement die Hauptrolle wegnimmt und eine neue Erfahrung produziert. Zwingen Sie nicht ein bestimmtes Element in die Hauptrolle. Jedes Element wird mit jeder neuen Erfahrung, die Sie machen, in die Hauptrolle treten. In jeder dieser Manifestationen müssen Sie so klar wie möglich die Qualitäten der verschiedenen Elemente unterscheiden. Wissen Sie um deren spezifischen Eigenschaften und identifizieren Sie diese.

Jedes Element hat seine ganz eigenen, innewohnenden Charakteristika. Das Erdelement tritt als hart oder weich, rau oder glatt, schwer oder leicht in Erscheinung. Dies sind schlichtweg die Eigenschaften der Elemente. Sie gehören keiner Seele oder Wesen an. Wenn Ihre Achtsamkeit mit dem Objekt übereinstimmt, wird alles transparent. Jedoch was Sie erfahren, lässt sich überprüfen (d. h. es handelt sich nicht um eine vage Mystik). Den eigenen Körper als Elemente zu sehen ist eine Erfahrung, die das Leben verändert. Sie müssen tapfer sein. Dies ist eine wichtige Übergangsphase im Leben eines Yogis. Obwohl die Sitzposition sich am besten für die Entwicklung der Konzentration eignet, welche den Yogi in Richtung dieser Einsichten voranbringt, ist es dennoch möglich, auch in anderen Körperpositionen zu diesem Bewusst-seinsstadium zu gelangen.

Indem Sie durch deren Eigenschaften Einsicht in die Elemente erlangen, teilen Sie die Härte, Weichheit, Rauheit, Glätte, Hitze, Kühle usw. mit dem Universum. Sie erleben sich schlichtweg als Teil davon.

Wenn Sie mit Ihrer Meditation weiter fortschreiten, werden Sie verstehen, dass es keine Spur von einer Seele, einem Mann oder einer Frau gibt, dass alles nur Elemente sind. Wenn die Einsicht reift und in die Elemente eindringt, wird eine Ent-täuschung bezüglich *“Ego”* oder *“Selbst”* stattfinden. Dies ist eine herausfordernde Erfahrung, denn wir sind verblendet durch die Vorstellung davon. Wenn Sie in die wahre Natur der Wesenheit eindringen und diese als einen Aufbau der vier Elemente verstehen, dann werden Sie auch verstehen, dass jede Materie in ihrer externen Umgebung auch nur aus diesen vier Elementen besteht. Und plötzlich werden Sie in einer Ego-zerschmetternden Erfahrung realisieren, dass Sie ein Bestandteil des Universums sind, nur ein Sandkorn inmitten eines riesigen Flussbettes, nichts Spezielles. In der Welt der Elemente werden Ihr Name und all die konventionellen Attribute ihren Stellenwert verlieren.

Wenn sich die Eigenschaften der Elemente offenbaren, dann werden Sie sehen, dass es keine Grenzen zwischen dem Innen und dem Außen gibt. Alles wird auf die Elemente reduziert. Gleich einem Salzkristall, das sich im Meer auflöst, werden auch Sie zu einem Teil, einem winzigen Fragment des Universums werden.

Sie werden sehen, dass die Elemente ständig in Bewegung sind, dass sie ständig entstehen und wieder vergehen. Sie werden ihre flüchtige und vergängliche Natur erfassen. Jeder, der sich dieser Meditations-Praxis widmet, kann den Körper als Anhäufung von Elementen beobachten und Einsicht in die wahre Natur der Erscheinungen bekommen. Der Erhabene erklärte, dass ein jeder die Möglichkeit hat, die Elemente zu sehen, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Glaubenszugehörigkeit.

## ***Die vergängliche Natur eines Wesen***

Als der Erhabene dem Novizen Rahula Anweisung gab, sagte er ihm, wenn er sich selbst als eine Manifestation von Elementen wahrnehme, würde es für ihn nicht mehr möglich sein, irgendeine Form von Hass oder Boshaftigkeit anderen Wesen gegenüber zu empfinden. Elemente haben kein Verlangen, Hass oder Verunsicherung. Aber wir glauben fälschlich an ein "Selbst". Und somit treten wir für unsere Rechte ein und werden auf andere Menschen wütend. Wenn wir auf die Elemente reduziert werden, dann ist es unmöglich, Hass oder Lust auf andere Wesen zu entwickeln. Der Buddha wies die *Bhikkhus* an, die tagtäglichen Aktivitäten wie das Tragen der Robe, die Verrichtung der Mahlzeit oder das Einnehmen von Medizin usw. auf deren Nutzwert hin zu betrachten. So sollte beispielsweise ein *Bhikkhu* bedenken: "Möge ich diese Robe nur mit Blick auf ihre Zweckmäßigkeit nutzen, nur zum Schutz vor Hitze und Kälte usw." Auf einer tieferen Ebene sollte ein *Bhikkhu* darüber nachsinnen, dass auch die Robe aus Elementen besteht, genauso wie auch der Körper, somit ist das Tragen einer Robe schlichtweg ein Kontakt zwischen Elementen. Beides, sowohl die Robe wie auch ihr Träger, sind ohne einen permanenten Wesenskern, leer von einem Selbst (*nissatto nijjīvo suñño*). So hat der Buddha uns angewiesen, durch die Elemente hindurch zu blicken, über die Trennung von internen und externen Elementen hinaus zu blicken, um unsere Vorstellung, ein beständiges Wesen zu sein, überwinden zu können.

Wenn wir uns selbst als Elemente verstehen, dann begreifen wir uns selbst nur als ein Entstehen und Vergehen von Phänomenen. Wir sehen alle Erscheinungen als gleichbedeutend. Unter dem Aspekt der Elemente ist alles vergänglich. Wenn Sie in allem Vergänglichkeit sehen, dann verstehen Sie Leiden. Da die Elemente in einem konstanten Fluss sind und von vergänglicher Natur, gibt es keine Möglichkeit für uns, auch nur für einen

Sekundenbruchteil zu entspannen. Alles ist im Wandel, in uns und um uns herum. Das Konzept von einem Ding an sich, von einer Einheit oder Entität wird systematisch in Elemente zerlegt. In jedem Element sehen wir seine Eigenheiten. Wir verstehen, dass die Elemente nur Energien sind, welche beständig entstehen und vergehen.

Wenn wir die Erscheinungen als Elemente begreifen, ist dies sehr monoton und sogar beängstigend. Die Dinge scheinen ohne Basis zu sein. Bevor Sie diese Erfahrung machen, ist ein theoretisches Wissen über die Entfaltung dieser Praxis zwingend erforderlich. Obwohl Sie es für eine große Errungenschaft halten mögen, Ihre Praxis bis zu einem Stand hin zu entwickeln, wo sie die Materie nur als Komposition von Elementen betrachten können, kann das sehr langweilig sein. Alle Materie wird in einer konstanten Bewegung wahrgenommen. Die Dinge werden ihren Reiz verlieren, sobald sie als bloße Elemente gesehen werden.

Die physikalischen Erscheinungen als Elemente zu betrachten ist das Höchste, das ein Yogi bei der Durchdringung der Natur der materieller Phänomene erreichen kann. In diesem Stadium erscheint die gesamte Materie so subtil. Der vergängliche Fluss der Elemente wird ziemlich offenkundig, und Sie werden ihm durch Ihre eigene Beobachtung direkt begegnen. Zum ersten Mal auf ihrer Wanderschaft im Kreislauf der Wiedergeburten (*Samsāra*), werden Sie **die Wahrnehmung einer festen Wesenheit** verlieren. Sie werden einen vergänglichen Fluss erleben. Wenn der Yogi die Elemente und deren Attribute im Detail untersucht und nur den Wandel erfährt, dann wird sich die Meditationspraxis von selbst den mentalen Aspekten zuwenden. Sie werden nun in der Lage sein, die materiellen Attribute von den mentalen zu unterscheiden und somit auch **das Zusammenspiel von Geist und Materie** verstehen. Indem Sie jeden Moment der Erfahrung mit tiefer und präziser Achtsamkeit verfolgen und so die erste *Vipassanā* Einsicht erleben, werden Sie in die wahre Natur der Realität eindringen. Sie werden verstehen,

wie Geist und Materie jede Erfahrung ausmachen und wie sie durch Ursache und Wirkung miteinander verbunden sind.

## ***Augenblicklicher Tod***

Wenn wir die Elemente und deren vergängliche Natur erleben, erfahren wir augenblicklichen Tod. Das Entstehen und Vergehen der Elemente und deren instabiles Fließen kennzeichnet diese Erfahrung. Wir selbst sterben mit jedem Moment, der vergeht. Entstehen und Vergehen ist ein universales Merkmal der Erscheinungen, und es gibt keinen Beginn und kein Ende dieses Prozesses. Das gesamte Universum ist nichts weiteres als ein konstantes Entstehen und Vergehen von Phänomenen. Wir realisieren, dass es für uns nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde Zeit der Erholung gibt, da wir jeden Moment sterben. Nüchtern beobachten wir einfach diesen dahin rasenden Fluss.

Wenn wir Zuversicht in diese Praxis gewinnen, dann werden wir auf geübte Weise alle Materie als Elemente sehen. Wir sehen dann den Fluß. Den konventionell als Ende des Lebens verstandenen Tod erfahren wir nur einmal. Aber wenn wir das Entstehen und das Vergehen der Elemente sehen, dann sehen wir unseren Tod in jedem Gedankenmoment. Das erfordert ein großes Maß an Mut und Selbstvertrauen. Um dies jedoch klar zu sehen, müssen wir beharrlich praktizieren. Durch rein theoretisches Verstehen oder durch Rationalisierung ist es unmöglich, zu dieser Ebene der Beobachtung vorzudringen. Wir müssen uns bemühen und mit klarer Entschlossenheit praktizieren, um zur wahren Natur aller Dinge vordringen zu können.

## ***Die Kontemplation des Todes***

Das *Satipaṭṭhāna Sutta* führt dann den Yogi in die Leichenbetrachtung ein. Auf einer konventionellen Begriffsebene bedeutet der Tod das Ende unseres Lebens. Ein Yogi jedoch,

welcher den Körper als Elemente erkennt, erfährt den augenblicklichen Tod. Der Buddha wies uns an, einen Leichnam als Objekt der Kontemplation zu nutzen, sofern wir die Möglichkeit haben, einen zu sehen. Wir sind aufgefordert, diese Betrachtung nach innen zu projizieren und zu bedenken, dass wir auch eines Tages sterben werden. Wenn ein Körper verwest, dann schwindet das Fleisch, die flüssigen Anteile verflüchtigen sich, und nur die Knochen bleiben zurück. Der Buddha behauptet, dass wenn wir mutig genug sind, einen toten Körper anzuschauen und das Konzept des Todes verstehen, wir in dem Augenblick ganz im gegenwärtigen Moment leben. Wir werden uns dann nicht in Tagträumereien oder Sinnesvergnügungen verlieren. Wenn wir es schaffen, die Kontemplation des Todes von Moment zu Moment aufrechtzuerhalten, werden nicht von Sinneseindrücken gestört. Wenn wir auf diese Weise leben, werden wir einen ruhigen und friedlichen Tod erfahren. Es ist unmöglich zur Tod-losigkeit (*Nibbāna*) vorzudringen, wenn wir nicht Kontemplation über den Tod vollzogen haben. Wir können nicht vorhersagen, wann wir sterben werden. Es gibt keine Garantie für den nächsten Atemzug. Wir sind mit einem Todesurteil geboren worden, denn Geburt ist Bedingung für Tod. Aber wir versäumen, über diese Unvermeidlichkeit zu kontemplieren, da unser Geist immer wieder durch Sinneseindrücke und durch die täuschende Wahrnehmung von Permanenz vereinnahmt wird.

In dieser Kontemplation geht es nicht um eine Hypothese, um eine Rationalisierung oder Schlussfolgerung. Es geht um die Wahrheit! Der Buddha unterwies die Gelehrsamen, diese Praxis zu Herzen zu nehmen. Entwickeln Sie diese Übung oder versuchen Sie, sie rationell zu verstehen, lauschen Sie dem *Dhamma* und absorbieren Sie es in Ihr Gedächtnis. Dann werden Sie eines Tages die Wahrheit erfahren. Der Buddha lädt dazu ein, den Tod zu erforschen, so wie wir ihn alle erfahren werden. Das *Dhamma* ist zeitlos. Es ist gegenwärtig und direkt.

## **Frage und Antwort**

*Wenn wir in der Ānāpānasati Meditation voranschreiten, kommen wir zu einem Punkt, wo der Atem nicht mehr wahrnehmbar ist, aber wir atmen dennoch und sind lebendig. Worauf richtet sich dann unsere Achtsamkeit, wo ist unser Bewusstsein?*

Wenn das Bewusstsein mit den sechs Sinnestoren verbunden ist, dann erfahren wir Sehen, Hören, Berühren und so weiter. Wir sind in der Lage, zwischen einem Sinneseindruck und einem anderen zu unterscheiden. Geräusche kommen und treffen auf unser Trommelfell, Gerüche treffen unser Geruchsorgan usw. Aber mit nur einem Bewusstsein ausgestattet, sind wir in der Lage, jeweils nur ein Sinnesobjekt bewusst zu erfahren. Somit schließen wir im jeweiligen Moment fünf von insgesamt sechs möglichen Sinneseindrücken aus. Das heißt wir treffen eine Auswahl, während verschiedene Sinneseindrücke auf uns einrieseln. Durch diese Auswahl kommen Falschwahrnehmungen und Erfindungen zustande, sie bedingt unsere Willensakte, unser Ergreifen und so fort. Wann immer das Bewusstsein sich mit den Sinnen verbindet, findet Selektion statt. Wir gehen also an einen ruhigen Platz, schließen unsere Augen und meditieren. Indem wir ununterbrochen den Atem verfolgen, wie er hinein und hinaus fließt, stellen wir fest, dass er immer weniger wahrnehmbar wird. Was passiert, wenn der Atem aufhört zu existieren?

In diesem Stadium findet keine Empfindung in Verbindung mit den Sinnestoren statt. Man nennt dies ein *nicht-sinnliches Bewusstsein* (*anindriyapaṭibaddha viññāna*). Diese Erfahrung kann für diejenigen beängstigend sein, die nur *Sinnesbewusstsein* kennen (*indriyapaṭibaddha viññāna*). Jenes Bewusstsein, das nicht mit den Sinnestoren verbunden ist, ist die ursprüngliche Form von Bewusstsein. Wenn wir diesen Geisteszustand erfahren, sind wir *zuhause*. Wenn das Bewusstsein mit den Sinnen verbunden ist,

dann ist es so, als würde man schlammiges Wasser mit einem klaren, reinen Strom vermengen.

Jeden Tag müssen wir uns darin üben, das Stadium des *nicht-sinnlichen Bewusstseins* zu erreichen (*anindriyapaṭibaddha viññāna*). Bezüglich Konzentration ist dies das maximale Stadium, das erreicht werden kann. Gebilde und Gestaltungen (*sankhāra*) spielen in dieser Erfahrung keine Rolle. Wenn wir dieses Bewusstseinsstadium kontinuierlich erhalten können, beispielsweise für zwei oder drei Stunden, dann werden wir nicht einen einzigen Sekundenbruchteil an Störung erfahren. Wir sind dann "schweigend bewusst". Wir gewinnen ein klareres Verständnis über die wahre Natur der Phänomene.

Wenn wir *nicht-sinnliches Bewusstsein* erfahren, befreien wir unseren Geist vom Willen, von Sinnestäuschungen und jeder Art von Färbung. Auch wenn es sich nur um einen temporären Geisteszustand handelt, so entwickeln wir uns doch in Richtung Einsicht, indem wir diese reine Grundlage aufbauen, ähnlich einem Stück weißem Papier, auf dem man zeichnen kann. Es ist eine nicht-körperliche Form von Erfahrung. Manche beschreiben sie als nichtkörperlichen Genuß (*nirāmisā sukha*). Sie können das noch in diesem Leben erfahren. Dies mündet in *vivekajan pīti sukham*, was übersetzt bedeutet "Entzücken und Wonne in Abgeschiedenheit". Da es frei ist von visuellen Objekten, wie Schallwellen, Geruch, Berührung und Gedanken ist, führt diese Abgeschiedenheit (*viveka*) zu Entzückung (*pīti*) und Erwachen. Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung ist eine der vom Erhabenen empfohlenen Methoden, um dieses *nicht-sinnliche Bewusstsein* zu erfahren. Wenn Sie *nicht-sinnliches Bewusstsein* erfahren, erfahren Sie Tod, einen kreativen Tod, eine Abgeschiedenheit von den Sinnesobjekten, was die eigentliche Basis dessen ist, was wir als Existenz bezeichnen.

## Achstes Kapitel: Die Kontemplation der Gefühle (Vedanānupassanā)

"Und wie, ihr Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein angenehmes Gefühl;' wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;' wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.' Wenn er ein weltliches angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches angenehmes Gefühl;' wenn er ein spirituelles angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles angenehmes Gefühl;' wenn er ein weltliches schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches schmerzhaftes Gefühl;' wenn er ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles schmerzhaftes Gefühl;' wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl;' wenn er ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein spirituelles weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.'"

Die zweite Grundlage der Achtsamkeit, die im *Satipaṭṭhāna Sutta* genannt wird, ist die Betrachtung der Gefühle (*Vedanānupassanā*). In dieser Betrachtung wird der Yogi dazu angeleitet, achtsam der Gefühle als Gefühle gewahr zu sein, ohne sie als "ich" oder "mein" zu sehen. Ob sie nun angenehm, unangenehm oder neutral sind, der Yogi muss sie achtsam erfahren.

In der Einsichts-Meditation beginnen wir mit markanten Objekten der Betrachtung und schreiten dann in Richtung subtiler Aspekte von *Dhamma* vor (*Dhamma* hier in der Bedeutung von "geistiges Objekt"). Wie im vorangegangenen Kapitel besprochen, beginnen wir zuerst mit den materiellen Aspekten des Atems und

sehen seine Zusammensetzung bezüglich der vier Elemente. Wenn unser Atem feiner wird und wir einen Zustand tiefer Konzentration erreichen, wird unsere Aufmerksamkeit hin zu den Gefühlen gelenkt. Wir werden dann der angenehmen, schmerzhaften, unangenehmen und neutralen Gefühle gewahr. In diesem Stadium setzt ein natürlicher Wechsel ein, von der Kontemplation des Körpers (*kāyānupassanā*) zur Kontemplation der Gefühle (*Vedanānupassanā*). Somit geht unsere Aufmerksamkeit bereits in Richtung der geistigen Aspekte.

Während einer Sitzmeditation kann ein Yogi Gefühle auf viele verschiedene Arten erfahren. Wenn er ein bestimmtes Stadium der Konzentration erreicht, wird er Beglückung und Verzückung (*pīti*) erfahren. Diese Erfahrung markiert einen Fortschritt in der Meditationspraxis. Dem *Satipaṭṭhāna Sutta* zufolge, soll ein Yogi diese Wonne nur als ein Gefühl zur Kenntnis nehmen, statt zu reagieren oder sich ihm unachtsam hinzugeben. Achtsam soll sich der Praktizierende dieser Erfahrung bewusst werden. Das gleiche gilt für unangenehme Gefühle. Beispielsweise kann der Yogi ein Gefühl der Entmutigung empfinden, wenn die Meditation einmal nicht so gut läuft. Oder es könnte ein Gefühl der Anwiderng und Unannehmlichkeit aufkommen, wenn der Atem nicht mehr spürbar ist. Oder er mag körperliches Schmerzempfinden haben. Körperliche Schmerzen allerdings beinhalten sowohl materielle als auch geistige Aspekte. Anstatt zu reagieren, sollte der Yogi nur des Schmerzgefühls gewahr sein und versuchen, seinen Anfang, Mitte und Ende wahrzunehmen.

Wir erfahren viele Momente von Freude und Schmerz in unserem täglichen Leben. Wir sind uns ihrer jedoch nur selten bewusst. Aber wenn unser Geist auf ein Hauptobjekt ausgerichtet ist, sind wir fähig, sowohl angenehme wie auch unangenehme Gefühle bewusst zur Kenntnis zu nehmen. Die Anweisung des Erhabenen ist, sowohl im Angesicht von angenehmen wie auch von unangenehmen Gefühlen stets neutral und wachsam zu bleiben. Behagen oder Schmerz sind beides nur Gefühle. Ein Yogi sollte

Gefühle als Gefühle betrachten und ihnen nicht auf zurückliegende Erfahrungen beruhende Wertungen aufdrücken.

## **Neutrale Gefühle**

Mit ebenmäßiger Wachsamkeit bemerken wir im Laufe der Meditation sowohl behagliche wie schmerzliche Empfindungen und lernen, Gefühle als Ereignisse zu betrachten, die entstehen und wieder vergehen. Zwischen jedem Ereignis beginnen wir eine Lücke wahrzunehmen. Wenn wir einatmen, dann erfahren wir den Beginn, die Mitte und das Ende der Einatmung. Bevor die Ausatmung wahrgenommen werden kann, ist da eine Lücke. Was ist das Gefühl bei dieser Lücke? Es ist äußerst subtil, und wir können es zunächst nicht wahrnehmen. Aber wenn die Bewegung des Atems beginnt, dann können wir diese sofort erfassen und wahrnehmen. Mit anhaltender Achtsamkeit auf die Gefühle sind wir ähnlich in der Lage, die Lücken oder Pausen zwischen dem Schwinden eines Gefühls und dem Beginn des nächsten Gefühls zu beobachten. Manchmal ist die Lücke sehr lang. Aber wir sind uns ihrer nicht bewusst. Weil sie so subtil ist, tut sich die Achtsamkeit schwer damit. Wenn wir zum Beispiel den Nachthimmel betrachten, dann sehen wir nur die Sterne. Wir sehen nur selten den Raum, der dazwischen liegt. Wir tendieren dazu, auf die positiven Zeichen zu fokussieren, auf die Sterne oder auf das Licht. Somit sehen wir nicht den Raum, die Dunkelheit. Aber wenn wir in den Nachthimmel blicken und auf die Sterne fokussieren, werden wir dennoch, wissentlich oder unwissentlich, eine gewisse Zeit auch in den dunklen Raum blicken. Weil wir dem Raum jedoch keine Bedeutung beimessen, sehen wir ihn einfach nicht.

Wenn Sie also mit kontinuierlicher Achtsamkeit den Beginn, die Mitte und das Ende von Freude oder Schmerz zu untersuchen beginnen, werden Sie die Lücke erkennen, die zwischen dem Ende einer Empfindung und dem Beginn der nächsten liegt. Das ist ein neutrales Gefühl (*adukkhamasukha vedanā*). Neutrale Gefühle

zu erfahren geht über eine sehr subtiles und tiefes Beobachten. Neutrales Gefühl hat eben nicht die Qualität von Schmerz oder Genuss. In den buddhistischen Kommentaren wird diese Art von Gefühl als Dunkelheit beschrieben, welche unsere Augen nicht sehen können. Unser gewöhnliches Bewusstsein kann es nicht wahrnehmen, es ist zu subtil. Generell stellen wir fest, dass Schmerz irgendwann Erleichterung, also angenehmes Gefühl zur Folge hat, und dass auf angenehmes Gefühl irgendwann Unbehagen folgt. So erleben wir eine Kontinuität in den Gefühlen. Aber wir missachten die Lücken, die zwischen zwei aufeinander folgenden Empfindungen liegen.

Im *Culavedalla Sutta* stellt der Laie Visakhā der erleuchteten Arahant-Nonne Dhammadinnā folgende Frage: “Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf angenehmes Gefühl?”, und die Ehrwürdige Dhammadinnā antwortet “ Das Entstehen eines angenehmen Gefühls ist angenehm; das Entschwinden eines angenehmen Gefühls ist schmerzhaft”. Dann fragte der Laie Visakhā die Nonne: “Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf schmerzhaftes Gefühl?” Daraufhin die Ehrwürdige Dhammadinnā: “Das Entstehen eines schmerzhaften Gefühls ist schmerzhaft; das Entschwinden eines schmerzhaften Gefühls ist angenehm”. Schließlich fragt Upasaka Visakhā : “Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf neutrales Gefühl?” und die Ehrwürdige Dhammadinnā antwortet mit den Worten: “ Wenn man es kennt, ist es angenehm; wenn man es nicht kennt, ist es schmerzhaft”

Wir sind uns selten der neutralen Gefühle bewusst. Wenn wir Meditationsanweisungen erhalten, dann werden wir dazu aufgefordert, die Einatmung und die Ausatmung zu sehen, nicht aber die neutralen Gefühle. Wir beginnen mit den materiellen Aspekten, da diese am markantesten in Erscheinung treten und wir sie fühlen können. Dann verschwindet der Atem langsam und wir verbleiben mit der Betrachtung der Gefühle: Schmerz oder Wohlbefinden. Wenn wir kontinuierliche Achtsamkeit bezüglich

der aufsteigenden Gefühle aufbauen und deren Beginn, Mitte und Ende erkennen können, dann werden wir auch die Lücken zwischen den Gefühlen erkennen. Darin erfahren wir Weder-Freude-noch-Schmerz. Dieser Neutralität gewahr zu sein, ist ein rein geistiges Glück. Ähnlich wie der Nachthimmel in einem unendlichen Raum, verweilen auch wir die meiste Zeit unserer Lebenstage in einem neutralen Zustand, aber wir sind uns dessen nicht klar bewusst. Wir sind indes zu sehr beschäftigt, entweder angenehme Gefühle zum Preis von Schmerzen haben zu wollen, oder das Behagen positiver Gefühlen aufrecht erhalten zu wollen, so dass wir nicht in der Lage sind, Weder-Freude-noch-Schmerz zu kosten. (Zur Erinnerung: die heilige Nonne Dhamadinnā sagte, wenn wir nicht wissen, was es ist, empfinden wir es als "Schmerz" d. h. langweilig, fad, eintönig. So eine gefühlte Leere versuchen wir durch Angenehmes zu ersetzen oder durch mentale Flucht in Zukunft und Vergangenheit. Der Weise hingegen findet in der Neutralität von Weder-Freude-noch-Schmerz Frieden, Angekommensein, Gleichgewicht. Für ihn ist es also ein Glückszustand.)

Wenn Sie den Meditationsanweisungen präzise folgen und die Achtsamkeit zunächst bezüglich der materiellen Grundlagen entwickeln (Körper, Atem), werden Sie zu den geistigen Grundlagen hinübergeführt (Gefühl, Geist, Geistformationen) und werden dann allmählich auch Sensibilität bezüglich des Weder-Freude-noch-Schmerz-Gefühls entwickeln. Es ist dann so, als würden Sie nun das Meer aus der Ferne beobachten. Wenn wir nämlich zuerst an den Strand gehen, entspricht es unserer Natur, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die dünne Wasseroberfläche richten, auf ihre Kräuselungen und Wellen. Wir betrachten die Wellen, können sogar zählen, wie viele von ihnen auf den Strand rollen und sich dann wieder zurückziehen. Wenn wir unseren Blick über die Strandwellen hinaus richten, sehen wir einen Lichtglanz. Je weiter wir hinaus blicken, sehen wir nicht mehr eine Welle nach der anderen, sondern nur mehr eine gerade Linie. Das gleiche erfahren wir während der Meditation. Wenn die Meditation noch unausgereift ist, dann beobachten wir mit viel Einsatz die Wellen. Aber wenn wir tiefer eindringen, werden die

Konturen der einzelnen Wellen schwinden. Das Wasser erscheint dann, als würde es auf und nieder schwanken. Hie und da machen sich Kräuseln oder Schauer bemerkbar. Wenn wir noch tiefer in unserer Meditation fortschreiten, dann erreichen wir das Stadium von Neutralität, ein Stadium tiefer Ruhe, genau wie die Stille eines weit entfernten Meereshorizontes.

## ***Materiell bedingte und nicht materiell bedingte Gefühle***

Im *Salāyatana vibhanga Sutta* erklärt der Buddha, wie Vergnügen, Schmerz und neutrales Gefühl im Leben eines Haushälters zu vollständiger Befreiung führen können. Vergnügen, Schmerzen und neutrale Gefühle kommen sowohl im Leben des Haushälters vor (*gehasita*) ,wie im Leben in Abgeschiedenheit (*nissarana sita*). Die Anweisungen des Buddha gelten der Kunst, Vergnügungen des Haushälterlebens durch Wonnen des abgeschiedenen Lebens zu ersetzen.

Weise möge der Yogi die Annehmlichkeiten des Hausstandes durch die eines Lebens in Abgeschiedenheit ersetzen. So wird materielle Annehmlichkeit durch nicht-materielle Wonne ersetzt. Solange Sie nicht Meditation praktizieren und in den Genuss der Freude und Freiheit kommen, die mit Entsagung einhergehen, werden sie deren Wert nicht einsehen können. Im Leben eines Haushälters erleben Sie Gram und Sorge, wann immer Sie erfahren, dass es einem Verwandten oder Freund nicht gut ergeht. Wenn Ihr Hab und Gut zerstört wird, sie Sie verletzt. Auf nicht-materieller Ebene erfahren auch Mönche, Nonnen und praktizierende Laien gewisse Schmerzen und Leiden: Da sie noch nicht *Stromeingetretene* sind, sind sie manchmal entmutigt (“Stromeintritt” bedeutet, dass jemand in “den Strom der Erleuchtung” eingetreten ist, d. h. der Weg zu Nibbāna ist für diese Person nicht mehr umkehrbar. Sie wird als *Sotāpanna* bezeichnet). Gemäß dem Erhabenen ist es dennoch besser, diese Art von Schmerzen zu erfahren als den Schmerz eines weltlichen Lebens, denn jene entstehen nicht

als Folge von Verlangen. Ihre Ursache liegt nicht auf der materiellen Ebene. Der Buddha wies den Praktizierenden an, die Unwissenheit über den neutralen Gefühlszustand mit dem Wissen darüber zu ersetzen, um dadurch in die unzähligen Spannungsfelder eindringen zu können, die unbewusst im Yogi existieren. Der Yogi muss also den Schmerz (d. h. den Eindruck von Leere, Eintönigkeit, Sinnlosigkeit), der durch die Unwissenheit hinsichtlich Weder-Freude-noch-Schmerz bedingt ist, durch die Freude im Wissen um seinen Wert und seine Potentiale ersetzen.

(Dieses Kapitel über neutrale Gefühle und wie folgend über den Gleichmut, wurde vom Übersetzer in Zusammenarbeit mit dem Autor leicht überarbeitet. Das liegt daran, dass der Autor inzwischen neue Erfahrungen und Einsichten bezüglich des feinen Unterschiedes zwischen *Gleichmut* und *Weder-Freude-noch-Schmerz* gewonnen hat. Sie entsprechen dem Unterschied zwischen dritter und vierter Jhāna. Das Erlebnis des *Gleichmuts* entspricht der dritten, *Weder-Freude-noch-Schmerz* der vierten Jāhna. Wie der folgende Abschnitt zeigt, ist *Gleichmut* eine Einstellung der Stabilität und Distanz gegenüber jedweder Art von Gefühlsqualität und kann erlernt werden. Wie das Wort sagt, ist dabei unser *Mut immer ebenmäßig*, egal was wir gerade fühlen oder erleben: Keine Niedergeschlagenheit, keine reaktive Flucht bei schmerzlichen Gefühlen - keine Übermut oder Haften bei positiven Gefühlen.

Das neutrale Gefühl hingegen, das die Schriften als *Weder-Freude-noch-Schmerz* bezeichnen, ist sehr subtil und in der Regel kaum wahrnehmbar. Es wahrzunehmen und darin bewusst verweilen zu können, ist ein erhabenes Glück.

Trotz Überarbeitung und Klarstellung der Begriffe *Gleichmut* und *Weder-Freude noch Schmerz* wurde keine klar strukturierte Abhandlung gemacht, um nicht zu stark vom Original abzuweichen. Es sollte indessen verständlich sein, dass aus der Übung und Verwirklichung des Gleichmutes sich allmählich eine Sensibilität und Stärke entwickelt, welche in die Stufe hineinführt, wo der Yogi in der Tiefe und Stabilität des *Weder-Freude-Noch-Schmerzgefühls* verweilen kann.)

Nicht alle Meditationssitzungen sind von Erfolg gekrönt. So werden Sie vielleicht in einer Meditation feststellen, dass Ihr Geist zerstreut ist und dass Sie Sich vom Hauptobjekt entfernen. Sie sind deshalb entmutigt. Doch statt entmutigt zu sein, sollten

Sie sich bewusst machen, dass Sie gerade einen unangenehmen Geisteszustand erleben. Wenn Sie diese Erfahrung nun achtsam betrachten, dann wird sich bald ein Gefühl von Zufriedenheit und Wonne einstellen. Auf diese Weise ersetzen Sie Schmerz, der aus der Abgeschiedenheit entsteht, durch Wonne, die aus Abgeschiedenheit entsteht. Genau das meinte die heilige *Dhammadinnā*, als sie sagte, das Ende eines unangenehmen Gefühls zu sehen, sei angenehm. Sie müssen geduldig im Ertragen von Unannehmlichkeiten sein und ihr Ende sehen. Wenn Sie diese Kunst beherrschen, entwickeln Sie Gleichmut: Sie vermeiden den Absturz in schmerzliches Gefühl beim Verlust des angenehmen Gefühls und vermeiden Niedergeschlagenheit bei unangenehmen Gefühlen oder Erlebnissen, weil Sie deren Vergänglichkeit betrachten.

“Jede dunkle Wolke hat einen lichten Rand” (“Every dark cloud has a silver lining”). Aber wir können diesen nur sehen, wenn wir die Wolke in ihrer Gesamtheit betrachten. Schmerz kann verarbeitet werden, so dass er der Wonne den Weg bereitet. Es ist unvermeidbar, dass Yogis während der Meditation Schmerz aushalten müssen, insbesondere wenn die *Vipassanā* Einsichten sich entfalten. Erfahrungen von Einsicht geschehen nicht ohne Schmerz. Aber auch das Wohlbefinden, das nach dem Ende des Schmerzes erfahren wird, ist noch unwesentlich. Gleichmut ist nämlich stabiler und natürlicher als die Vibrationen von Schmerz oder Wonne. Deshalb empfahl der Buddha, die Wonnen der Abgeschiedenheit lieber durch Gleichmut zu ersetzen. Wenn Sie diesen entwickeln, dann gleichen Sie einer Schildkröte, die ihre Gliedmaßen unter ihrem Panzer eingezogen hat: Welche Störungen auch immer auftreten mögen, Sie können auf dem Hauptobjekt mit kontinuierlicher Achtsamkeit und gut entwickelter Konzentration verweilen.

Gleichmut, welcher während der Meditation erfahrenen wird, ist zweifacher Natur. Einmal ist es der Gleichmut internen und externen Störungen gegenüber, wenn die kontinuierliche

Achtsamkeit auf das Hauptobjekt etabliert ist (*nanatta sita upekkhā*). Die zweite Erfahrung ist der Gleichmut, welcher in tiefer, ungestörter Konzentration erfahren wird – *ekagga sita upekkhā*. Letztere während der Meditation zu erhalten ist sehr schwer. Ein Yogi muss über eine perfekte Moral verfügen und zusätzlich Energie aufgebaut haben, um in der Lage zu sein, die Kontinuirlichkeit der Konzentration aufzubauen und zu erhalten. Wenn Sie mit Ihrer Meditation voranschreiten, dann werden Sie die bürgerlichen, weltlichen Gefühle des Haushälterlebens mit denen eines Lebens in Abgeschiedenheit ersetzen. Sie werden Schmerz, welcher aus der Abgeschiedenheit entstanden ist, mit Wonne ersetzen, die aus Abgeschiedenheit entstanden ist, und Wonne, die aus der Abgeschiedenheit entstanden ist, mit Gleichmut ersetzen, der aus der Abgeschiedenheit entstanden ist. In diesem Stadium betreten Sie eine tiefe Konzentrationsebene, einen Bewusstseinsstrom, welcher nicht mit den Sinnen zusammenhängt. Sie erfahren das reine Sein, “*just being*”. Sie erreichen einen Geisteszustand, welchen man unmöglich mit Worten beschreiben kann. Da Sprache auf dem Ausdruck von Gefühlen basiert, ist es schwer, einen neutralen Bewusstseinszustand zu kommentieren. Diese Erfahrung ist so subtil, dass sie unbeschreiblich ist.

Ein Yogi muss alle Gefühle erfahren, ohne etwas davon auszulassen (*iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati*). Durch Rückschlüsse versteht er dann, dass andere die gleichen Erfahrungen bezüglich der Gefühle machen (*bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati*). In der konventionellen Welt führen wir ein Geschlecht ein (“es ist ein Mann oder es ist eine Frau”), welches Dinge erfährt, oder wir bewerten unsere Gefühle, wir teilen sie in Schmerz und Wonne ein. Anstelle dessen sollten wir die Universalität der Gefühle betrachten. Dann werden wir fähig sein, über die Gefühle, die wir erfahren, die Gesamtheit der menschlichen Erfahrung zu verstehen.

Wenn ein Gefühl auftaucht, sind Sie bereit, es als solches zu erfahren (*samudaya dhāmanupassi vā vedanāsu vedanānupassī viharati*). Wenn ein Gefühl entschwindet, sind Sie nicht entmutigt. Sie wissen, dass dies seine Natur ist (*vaya dhammanupassi vā vedanāsu vedanānupassī viharati* ). Wenn Sie das Entstehen und das Vergehen von Gefühlen beobachten, dann entschwindet die Unterscheidung zwischen Wonne und Schmerz. (*samudaya dhāmanupassi vā vedanāsu vedanānupassī viharati*). Dann erfahren Sie nur noch Gleichmut. Sie sehen einfach, dass dies ein Ozean von Gefühlen ist. (*atti vedanāti vā paṇassa sati paccupattitā hoti*). Sie erfahren Gefühle mit Achtsamkeit. Sie erwachen zur Weisheit, stärken Ihre Achtsamkeit (*yāvadeva ñanamattāya patissatimattāya anisito ca viharati naca kiñci loke upādiyati*). Dann werden Sie das Gefühl weder als Schmerz noch als Wonne ergreifen. Sie werden sich weder mit dem Fluss von Schmerzen noch mit dem der Wonne identifizieren. Mit einer heilsamen Abstandnahme gegenüber Empfindungen werden Sie die Gefühle weder persönlich nehmen, noch werden Sie den leisesten Versuch machen, Wonne und Schmerz, welche im Leben erfahren werden, zu maximieren oder zu minimieren.

Die Welt um uns herum befindet sich auf einer permanenten Jagd nach Vergnügungen. Um das tiefgründige *Dhamma*, das vom Erhabenen gepredigt wurde, zu würdigen, müssen wir unsere Sinne achtsam von dieser Jagd zurückziehen. Wir müssen achtsam gewahr werden, dass Schmerz und Wonne bloß Gefühle sind.

Mögen Sie alle das Glück des Gleichmutes in Ihrer Praxis erfahren!

## **Fragen und Antwort**

*In unserem täglichen Leben dringen Sinneseindrücke in unser Bewusstsein ein und dabei geschieht der Übergang vom*

*Körperlichen zum Geistigen sehr rapide. Empfehlen Sie, der Sinneseindrücke gewahr zu werden, sobald sie entstehen?*

Das Sehbewusstsein ist sehr flink und deshalb ist Gewährsein von "Sehen" sehr schwer. Es wird empfohlen, mit dem markantesten der fünf Aggregate zu beginnen, dem Körper. Der Körper und seine vier Elemente, wobei speziell das Luftelement am stärksten hervortritt. Deshalb hat uns der Buddha angewiesen, unsere Aufmerksamkeit auf die Einatmung und die Ausatmung zu richten. Während *Ānāpānasati bhāvanā* richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Luftelement. Dann schreiten wir fort in Richtung der vier geistigen Aspekte. Unter diesen treten die Gefühle am deutlichsten hervor. Dann schreiten wir in Richtung der anderen geistigen Aspekte fort. Theoretisch können wir sagen, dass man sich augenblicklich bewusst sein muss, dass ein Sinnesobjekt im Begriff ist, in das Bewusstsein einzudringen. Aber in der Praxis müssen wir graduell voranschreiten; wir bewegen uns vom Herausragenden, Markanten, hin zum Subtileren.

*Wie kann ein Yogi achtsam bleiben, wenn der Geist während der Meditation Unangenehmes erfährt?*

Erstens sollten Sie gewahr werden, dass Sie gerade eine unangenehme Erfahrung machen. Mit dieser Bewusstheit kommen Sie in den gegenwärtigen Moment zurück und Sie üben Achtsamkeit. Es ist leicht für uns, angenehmen Gefühlen gegenüber achtsam zu sein. Aber Unangenehmes wollen wir sofort loswerden. Haften Sie nicht an der Empfindung "unangenehm, unbefriedigend", sondern widmen Sie Sich der Achtsamkeit an sich. Wann immer eine Erfahrung unangenehm ist, reagiert der Geist. Wir wollen sofort die angenehmen Gefühle zurück! Im Licht der Achtsamkeit sehen wir jedoch den Unterschied zwischen Aktion und Reaktion. Wenn unsere Achtsamkeit den Gefühlen an sich gilt, dann werden "angenehm" oder "unangenehm" bedeutungslos.

Nehmen wir beispielsweise einen Dieb, der regelmäßig in Häuser einbricht. Eines Tages heuert das Land einen Privatdetektiv an. Nehmen wir nun an, Sie wären der Privatdetektiv. Wenn Sie ein Auge auf den Einbrecher werfen, dann wird er in das Haus einbrechen, während Sie ihn beobachten. Wenn Sie Ihren Job gut machen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass der Einbrecher geschnappt wird, oder? Aber wenn Sie dem Einbrecher folgen, haben Sie dann auch das Recht, ihn zu schnappen? Ihre Aufgabe ist einfach wachsam zu sein, zu beobachten, was passiert, heraus zu finden, um welche Zeit der Einbrecher aktiv wird, was er genau macht und so weiter. In ähnlicher Weise hat die Achtsamkeit, genau wie der Privatdetektiv, nicht das Recht, selbst den Einbrecher zu schnappen. Die Aufgabe der Achtsamkeit ist es, achtsam dem Objekt, dem Einbrecher gegenüber zu sein. Wenn die Polizei einen Wink erhält, wird diese den Einbrecher schnappen, denn das ist ihr Job. Sie müssen die wahre Funktion der Achtsamkeit und ihre Qualität zu würdigen wissen. Es spielt keine Rolle, ob Sie nun einen angenehmen oder einen unangenehmen Geisteszustand erfahren. Sie sollten unvoreingenommen sein. Geben Sie keinem Gefühl den Vorzug, wählen Sie nicht aus zwischen den Gefühlen und versuchen Sie nicht, eine Art von Gefühlen zu erhalten und eine andere loszuwerden. Seien Sie im Licht der Achtsamkeit den angenehmen wie den unangenehmen Erfahrungen gegenüber unvoreingenommen. Schmerz wird ohne Zweifel seine Kraft durch die Stärke der Achtsamkeit verlieren.

## Anhang:

### Anleitungen zur Sitzmeditation, Gehmeditation und für das Anwenden von Achtsamkeit im täglichen Leben

#### **Sitzmeditation**

Während *Ānāpānasati bhāvanā* kann ein Yogi sowohl Einsichts-Meditation wie auch Konzentrations-Meditation praktizieren (*Vipassanā und Samatha bhavana*). Der Buddha erörtert im *Satipaṭṭhāna Sutta*, im *Ānāpānasati Sutta* und im *Girimanānda Sutta* die angemessene Umgebung und die geeignete Körperposition für die Übung von *Ānāpānasati*.

*Ānāpānasati bhāvanā* sollte in einem entspannten Umfeld mit einer geringen Brise und einem mittelstarken Licht praktiziert werden. Der Yogi sollte in Abgeschiedenheit weilen und eine komfortable und förderliche Körperposition einnehmen. Es wird empfohlen, dass der Yogi im vollen Lotus fest auf dem Boden sitzt. Alternativ hierzu kann der Yogi auch im Halb-Lotus oder Viertel-Lotus sitzen. Yogis mit Behinderungen oder von schwacher Gesundheit können ein Meditationsbänkchen oder einen Stuhl mit gerader Lehne benutzen. Es ist wichtig, dass der Yogi in einer symmetrischen und entspannten Haltung sitzt. Die obere Körperhälfte sollte aufgerichtet sein. Eine aufrechte Körperhaltung unterstützt die Zirkulation der Luft durch den Körper und energetisiert die Meditationspraxis.

Schließen Sie Ihre Augen und bringen Sie Ihren Körper in eine komfortable, entspannte, symmetrische und aufrechte Haltung. Werden Sie sich nun achtsam Ihrer Sitzposition bewusst. Überprüfen Sie Ihre gesamte Körperhaltung und bringen Sie den Geist in die Gegenwart. Denken Sie nicht über Vergangenes oder Zukünftiges nach, denken Sie auch nicht über die Person nach,

die vor Ihnen oder neben Ihnen sitzen. Ein abgeschiedener Platz mit minimalen Störungen ist vorzuziehen.

Wenn Sie regelmäßig an einem bestimmten Platz sitzen, sind Sie an diesen gewohnt und das ist für Ihre Praxis förderlich. Die anfänglichen Sitzungen werden ein Prozess von Versuch und Irrtum sein. Das ist normal. Durch Erfahrung werden Sie die am besten geeignete Körperhaltung herausfinden. Wenn Sie ihre Anpassung gefunden haben und wissen, welche Körperhaltung am besten für Sie geeignet ist, dann können Sie mit der Praxis von *Ānāpānasati* beginnen. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Gegenwart, in das "Hier und Jetzt". In so einer Haltung zu sitzen, ist an sich schon eine meditative Erfahrung. Bleiben Sie in der Gegenwart, um so Gedankenketten zu vermeiden und irritierende Geräusche und körperliche Schmerzen davon abzuhalten, Sie zu stören.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hauptobjekt Ihrer Betrachtung. Dadurch wird Ihre Achtsamkeit sich einem bestimmten Körperteil zuwenden: entweder Ihren Nasenflügeln, Ihrer Oberlippe, der Kehle oder dem Zwerchfell. Verändern Sie Ihr Atemverhalten nicht künstlich, etwa um die Einatmung und die Ausatmung zu lokalisieren oder um eine besondere Erfahrung zu machen. Lassen Sie den Atem in seinem eigenen, natürlichen Rhythmus deutlicher werden.

Sukzessive werden die Ein- und die Ausatmung klarer hervortreten. Die Atmung muss natürlich geschehen und nicht manipuliert werden. Seien Sie sich nur des Atemzuges bei der Einatmung und bei der Ausatmung bewusst, sobald sie in Erscheinung treten. Wenn Sie Ihr Hauptaugenmerk fortwährend auf die Ein- und Ausatmung richten, wird der Atemprozess an einem speziellen Punkt besonders markant hervortreten. Ihre Aufmerksamkeit sollte sich dann zu diesem Punkt hin verfeinern.

Das *Satipaṭṭhāna Sutta* besagt, dass Sie Ihr Augenmerk auf das Objekt richten sollen, das vor Ihnen liegt (*parimukhaṃ satim*

*uppatthapetvā*). Im klassischen Sinn wird von der Aufmerksamkeit bei Ein- und Ausatmung in Hinblick auf Nasenspitze oder oberen Lippenrand gesprochen als einem Objekt, das vor Ihnen liegt. Manche mögen jedoch finden, der markanteste Punkt der Atemmanifestation sei in der Kopfmitte, oder im Bereich der Kehle, dem Brustkorb oder im Nabelbereich. Wo auch immer der Fokus ihrer Betrachtung liegen mag, Ihre Aufmerksamkeit sollte sich auf einen einzigen Punkt beschränken und Sie sollten Ihrem Geist nicht erlauben, sich von einem Beobachtungspunkt zu einem anderen zu bewegen. Ihr Fokus wird sich verfeinern, je mehr Sie in der Meditation voranschreiten. Mit einer verfeinerten Aufmerksamkeit wird Ruhe entstehen.

Sie sollten die Einatmung als eine von der Ausatmung getrennte Einheit betrachten. Untersuchen Sie die Einatmung und ihren Berührungspunkt. Seien Sie sich der Ausatmung ganz gewahr, sobald sie stattfindet. Allmählich wird der beobachtende und notierende Geist sich dem Atem immer mehr annähern und Sie werden die Einatmung und die Ausatmung als gegensätzlich und andersartig empfinden. So werden Sie beispielsweise feststellen können, dass der Luftzug bei der Einatmung kühler ist, als bei der Ausatmung, welche wärmer erscheint. Oder Sie stellen fest, dass die Einatmung länger ist als die Ausatmung, oder umgekehrt. Manipulieren Sie das Geschehen nicht. Sie beobachten nur den Durchzug der Luft.

Dank einer fortwährenden Achtsamkeit werden Sie sich auch nicht von irritierenden Geräuschen, körperlichen Schmerzen, Tagträumereien oder Fantasien gestört fühlen. Dennoch mögen sich externe Ablenkungen einschleichen. Wenn Ablenkungen aber kommen und gehen ohne ihre Konzentration zu beeinträchtigen, dann können Sie mit der Betrachtung der Ein- und Ausatmung fortfahren. Indem Sie jede Einatmung mit *“ein”* und jede Ausatmung mit *“aus”* kennzeichnen, können Sie beiläufiges Denken, körperliche Empfindungen oder Geräusche fernhalten.

Mit kontinuierlicher Achtsamkeit wird die Atmung immer subtiler. Der Geist erreicht nun eine verfeinerte Beobachtung und der Körper wird sich beruhigen. Die Atmung wird nun immer weniger offensichtlich. Achtsam müssen Sie nun die Unterschiede zwischen den sich fortsetzenden Einatmungen und den sich fortsetzenden Ausatmungen beobachten. Zuvor hatten Sie den Unterschied zwischen der Einatmung und der Ausatmung untersucht. In diesem Stadium jedoch müssen Sie die Atemzüge der Einatmung und der Ausatmung in ihrer Gesamtheit erfassen, vom Beginn, bis zur Mitte, bis zum Ende. Beobachten Sie also die Unterschiede zwischen einer Einatmung und der nächsten Einatmung und von einer Ausatmung zur nächsten Ausatmung.

Störungen wie Gedanken, Geräusche und körperliche Schmerzen werden auftreten. Reagieren Sie nicht darauf. Wenn Sie ein Gewohnheits-Denker sind und Tagträume auftauchen, dann machen Sie die geistige Notiz *“denken”* und bringen dann Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem. Oder aber Sie notieren diese Erscheinungen weiterhin mit *“denken – denken – denken”*, *“tagträumen – tagträumen – tagträumen”* oder *“fantasieren – fantasieren – fantasieren”*.

Wann immer Denken bemerkt und als *“denken”* registriert wird, sind Sie in der Lage, sich selbst vom Inhalt dieser Gedanken zu lösen. Seien Sie sich einfach gewahr, dass *“denken”* stattgefunden hat, und kümmern Sie sich nicht um den Inhalt des Gedankens. Ebenso, wenn Geräusche Sie irritieren, so nehmen Sie das als *“hören-hören-hören”* zur Kenntnis. Wenn Sie Schmerz erfahren, registrieren Sie *“Schmerz-Schmerz-Schmerz”*. Wenn die Störungen abebben, dann kommen Sie zurück zum Atem und verfolgen die Einatmung als *“ein”* und die Ausatmung als *“aus”*. Der beobachtende Geist sollte mit dem Objekt der Meditation in Übereinstimmung sein. Das ist der Zweck der Praxis. (Zur Erinnerung: Die Atembetrachtung ist jedoch nicht der höhere Zweck der *Ānāpānasati bhāvanā* sondern das Erlernen und Üben von Konzentration und Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Die

Atembetrachtung ist nur das Mittel. Konzentration und Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick ermöglichen eine tiefere Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit und das Entstehen von Weisheit. Einsicht und Weisheit dienen der schrittweisen Befreiung von *Dukkha* und schließlich dem Ziel der Erleuchtung).

Sie sollten Ihre Beobachtungen während der Meditation alle zwei bis drei Tage mit einem fortgeschrittenen Yogi besprechen. Sie werden dadurch Orientierungshilfen erhalten, wie Sie in Ihrer Praxis voranschreiten können. Die Störungen, welche Sie in der Praxis erfahren, sagen viel über Ihre Persönlichkeitseigenschaften aus. Dementsprechend ist es wichtig, diese Dinge mit einem erfahrenen Lehrer zu besprechen, der in der Lage ist, entsprechende Anweisungen zu geben. Durch die Praxis können Sie bestimmen, ob Sie eine natürliche Neigung in Richtung der Konzentrations-Meditation oder in Richtung der Einsichts-Meditation haben. Es ist sehr schwierig, das vorab festzustellen. Die Meditation und die Berichterstattung werden gemeinsam zum richtigen Weg führen. Ihre Beobachtung sollte klar sein und Sie sollten mit Ihrer Berichterstattung auf den Punkt kommen, exakt und präzise sein.

Im Allgemeinen sollte ein Anfänger mindestens eine Stunde täglich der Sitzmeditation widmen.

## ***Gehmeditation***

Es wird angeraten, vor jeder Sitzmeditation eine Gehmeditation einzulegen. Besonders nach dem Mahl oder nach dem Schlaf ist dies von Vorteil. Eine Gehmeditation vor dem Sitzen hilft zusätzlich, den Geist zu bündeln.

In traditionellen Meditationszentren gibt es überdachte und interne Gehmeditationswege, sowie Meditationswege ohne Überdachung. Erstere sind dazu da, um trotz widriger Wetterlage praktizieren zu können.

Stellen Sie sich vor Beginn einer Gehmeditation an einem Ende des Pfades auf und richten Sie Ihre Achtsamkeit auf den Körper, auf die Körperhaltung usw. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Während einer Gehmeditation bauen Sie Achtsamkeit inmitten von Aktivität auf. Ihre Augen sind offen, Sie hören das Zwitschern der Vögel und Sie nehmen die externe Umgebung wahr. Deshalb kann die so errichtete Achtsamkeit auf die tagtäglichen Aktivitäten übertragen werden.

Der Yogi wird erst einmal anfangen, den Pfad in gewöhnlichem Schrittempo auf- und abzugehen, um die Blutzirkulation anzukurbeln. Dies ist besonders nach einer langen Phase der Sitzmeditation anzuraten. Sie sollten in einem normalen Tempo gehen, um festzustellen, ob der Pfad geeignet ist und frei von Hindernissen. Seien Sie sich der Fußbewegungen bewusst. Die Arme sollten am Vorderkörper oder am Rücken platziert werden. Ihre Aufmerksamkeit sollte dem Bewegungsablauf der Füße gelten. Wenn der rechte Fuß sich bewegt, dann sollten Sie die Erfahrung dieser Bewegung und die Empfindungen des Fußes untersuchen. Erfahren und notieren Sie mental, welche Empfindungen an der Fußsohle entstehen, wenn der Fuß den Boden berührt. Untersuchen Sie, ob es sich hierbei um eine eher grobe, oder um eine eher sanfte Empfindung handelt. Dann wechseln Sie mit Ihrer Achtsamkeit auf den linken Fuß, wenn dieser sich in Bewegung setzt, und Sie nehmen dessen Bewegungsablauf wahr und die Empfindungen, die entstehen, wenn der Fuß den Grund berührt. Ihre Aufmerksamkeit kann sich auch auf die Bewegungen der Gelenke usw. richten.

Die Augen sollten Sie leicht niedergeschlagen halten und Ihr Blick sollte ungefähr 1,50 Meter nach vorn ausgerichtet sein. Die Augen sollten sich auf den Gehweg konzentrieren. Genau wie in der Sitzmeditation wird auch hier möglicherweise Ihre Aufmerksamkeit von Gedanken und Geräuschen abgelenkt. Trotzdem sollte Ihre Aufmerksamkeit so lange wie möglich auf

dem linken und rechten Fuß ausgerichtet bleiben. Mit unentwegter Aufmerksamkeit nehmen Sie den Bewegungsablauf der beiden Füße wahr und dadurch gelingt es Ihnen, die Störungen auszuschalten und ohne Beeinträchtigung ihrer Konzentration fortzufahren.

Während der Gehmeditation bauen Sie Energie auf, welche hilft, den Fokus auf die Schritte gerichtet zu halten und den Bewegungsablauf der Füße mental zu registrieren. Folglich ist die Energie, die aufgebaut wird, zweifach. Sich auf diese Weise aufzuwärmen ist von Vorteil für die Sitzmeditation. In intensiven Klausuren wechseln sich Sitzmeditation und Gehmeditation normalerweise im Laufe eines Meditationstages periodisch ab.

Sie sollten mindestens eine Gehmeditation und eine Sitzmeditation am Morgen und am Abend in Ihren Alltag integrieren. Wenn Sie am Abend nach der Arbeit meditieren, dann hilft die Gehmeditation, den Geist zu zentrieren und Energie für die darauf folgende Sitzmeditation zu aktivieren.

Machen Sie nicht sofort eine Sitzmeditation, nachdem Sie Ihre täglichen Aktivitäten verrichtend haben.

Die Energie, welche während der Gehmeditation aktiviert wird, hilft die Genauigkeit der Aufmerksamkeit sowie die Dauerhaftigkeit der Konzentration zu entwickeln.

## ***Das Aufbauen von Achtsamkeit im Alltag***

Eine Arbeit im Alltag lediglich zum Zweck einer Achtsamkeitsübung zu erledigen, ist sehr schwer. Normalerweise machen wir Dinge, die einem Zweck dienen, oder um unsere Pflicht zu erfüllen. Aber um die Geschwindigkeit unserer täglichen Aktivitäten zu kontrollieren, müssen wir ein wenig Zeit für das Entstehen von Achtsamkeit finden. So oft es geht, sollten wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Damit übernehmen wir Verantwortung

für unsere Erfahrungen und Aktionen. Wir werden nicht länger wie eine Puppe oder ein Roboter unsere täglichen Aktivitäten verrichten. Mit Hilfe der Achtsamkeit werden unsere Erfahrungen lebendig und klar werden.

Im Alltag ist es besonders schwierig, kontinuierlich Achtsamkeit anzuwenden, wenn Sie Sich unter Menschen begeben, es sei denn dass Sie sehr erfahren und geübt sind. Um Achtsamkeit im Alltagsleben zu trainieren, können Sie mit persönlichen Aktivitäten beginnen, wie waschen, duschen, dem Toilettengang etc. Sie können diese Dinge still, achtsam und langsam verrichten. Dies ist die ‚SMS‘ (SMS= *silently (still)*, *mindfully (achtsam)*, *slowly (langsam)*), welche Sie üben sollten, wenn Sie Achtsamkeit in Ihrem Alltag errichten. In diesem Sinne können Sie die Achtsamkeit, die Sie während der formalen Praxis aufgebaut haben, auf den Alltag übertragen.

Achtsamkeit während der Sitzmeditation zu üben, ist eine intensive Methode. Gehmeditation ist eine halb-intensive Methode, und das Errichten von Achtsamkeit im Alltag ist eine umfassende Methode. Wenn Sie die Implementierung von Achtsamkeit in Ihren Alltag gemeistert haben, dann werden Sie feststellen, dass Sie besser organisiert sind, und Sie werden einen reizvollen Wechsel in Ihrem Leben erfahren.

Die Achtsamkeit, die während einer Sitzmeditation aufgebaut wird, kann abflauen, wenn wir die Sitzmeditation verlassen. Die Achtsamkeit jedoch, die während der tagtäglichen Aktivitäten entwickelt wurde, ist dauerhaft. Sitzmeditation und Wachsamkeit im Alltag sollten sich gegenseitig ergänzen, um kontinuierliche Anwendung von Achtsamkeit sicherzustellen.

Obwohl die Anweisungen für Sitzmeditation (die intensive Methode), zuerst gegeben wurden, sollten Sie den Nutzen der Gehmeditation und den Nutzen von Achtsamkeit im Alltag nicht unterschätzen. Man kann sehr tiefgründige Aspekte von *Dhamma*

während einer Gehmeditation erfahren und sogar Erleuchtung erlangen.