



Gewahrsein in Bezug auf den Atem I:

Wir beginnen mit offenem Gewahrsein, um uns selbst, unseren Körper im Hier und Jetzt wahrzunehmen: vielleicht den Druck aufs Gesäß, der durch das Gewicht des Körpers verursacht wird, das Aufgerichtet sein der Wirbelsäule oder das Ruhen des Kopfes auf Hals und Schultern. Wir nehmen wahr, ob die Schultern entspannt oder hochgezogen sind. Dann erfühlen wir den gesamten Bereich der körperlichen Empfindungen, während wir dasitzen. Und schließlich nehmen wir mit jenen Körperempfindungen Kontakt auf, die durch die Bewegung des Atems hervorgerufen werden. Wir sind aufmerksam beim Einatmen, wir sind aufmerksam beim Ausatmen. Dabei suchen wir keine bestimmte Art von Empfindung. Es gibt keine spezielle Erfahrung, die wir haben sollten. Vielmehr nehmen wir auf direkte und natürliche Art wahr, wie sich jeder Atemzug anfühlt, während er kommt und geht - sei er nun flach oder tief, entspannt oder verspannt, kurz oder lang. Und genau wie der Atem ohne unser Zutun von allein kommt und geht, so kann auch die Wahrnehmung, das bewusste Spüren eines jeden Atemzuges, natürlich und entspannt sein. Der Atem entsteht - die Empfindung entsteht in unserem Gewahrsein - und wir nehmen wahr, wie sie sich anfühlt. So einfach ist das. Es kann sein, dass wir den Atem klarer als Heben und Senken der Bauchdecke wahrnehmen, oder wir spüren ihn besser als Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbes oder wir können ihn eher in der Nase und über der Oberlippe erfühlen. Vielleicht nehmen wir Kribbeln oder Prickeln wahr, vielleicht Wärme oder Kälte oder andere Körperempfindungen. Wir fühlen einfach, wie wir diesen Atem empfinden und wo er am klarsten und deutlichsten spürbar ist. In diesem Körperbereich bleiben wir dann auch achtsam und sorgfältig dabei.

Wenn wir merken, dass die Aufmerksamkeit vom Atem weggewandert ist - »in Gedanken verloren« -, und wir plötzlich daraus aufwachen, ist dies ganz normal. Dieser Prozess des Aufwachens ist das Kultivieren der Achtsamkeit. In dem Moment, in dem wir feststellen, dass wir denken, sind wir bereits wieder gegenwärtig und wach. Ohne zu werten oder zu urteilen erkennen wir, dass wir denken, und wenden uns in sanfter, aber eindeutiger Weise zurück zur Erfahrung des Atems. Dieser Prozess des Aufwachens und Sich-wieder-dem-Atem-Zuwendens mag sich tausendmal wiederholen. Dies ist kein Fehler und kein Grund zur Frustration, sondern ist einfach die Art und Weise, in der Gewahrsein, Sammlung und Stetigkeit des Geistes aufgebaut werden. Was wir dazu brauchen, ist »ein Becher voller Weisheit, ein Eimer voll Zuwendung und ein Meer von Geduld«.

Gewahrsein in Bezug auf den Atem II:

Wir beginnen diese wie auch alle anderen Meditationsperioden mit der Klärung der Zuflucht und der Motivation. Auch in dieser Sitzperiode werden wir wieder die Empfindungen, die durch das Atmen entstehen, zum Hauptobjekt des Gewahrseins machen, um Achtsamkeit und Stetigkeit zu entwickeln. Wiederum lassen wir uns entspannt, wach und aufrecht nieder. Nicht nach vorne gebeugt, da diese Körperhaltung zu Schläfrigkeit und Dumpfheit führen kann. Vielmehr sitzen wir so aufrecht, dass der Atem einigermaßen frei fließen kann, ohne dass wir uns dabei verspannen, abmühen oder verkrampfen. Ohne nach bestimmten Empfindungen Ausschau zu halten, gestatten wir diesen, im Raum des Gewahrseins zu erscheinen und zu verschwinden, so dass Körper und Geist langsam zur Ruhe kommen. Wir achten darauf, dass die Aufmerksamkeit mit dem Atem in direktem Kontakt ist, und zwar bereits dann, wenn das Einatmen beginnt. Dabei halten wir eine Qualität des liebevollen Interesses während der ganzen Dauer des Einatmens aufrecht und bleiben bis zu dessen Ende dabei. Wir sind genau dann wieder dabei, wenn das Ausatmen beginnt; mit sorgfältiger Aufmerksamkeit nehmen wir alle Nuancen des Ausatmens wahr, bis es endet. Falls nach dem Ausatmen eine kurze Pause, ein Zwischenraum, entsteht, sind wir uns dessen bewusst. Sollten wir uns an diesem Punkt oft in Gedanken verlieren, kann es hilfreich sein, die Aufmerksamkeit zu einer Druckstelle zu bringen, wie zum Beispiel zur Berührung der Lippen oder zum Gesäß, welches das Kissen berührt, oder aber zu den Händen, die ineinander liegen oder auf den Schenkeln ruhen. Dabei nehmen wir die direkte Empfindung wahr, sei es Druck, Schwere, Härte oder was auch immer. Sobald der nächste Atemzug von selbst beginnt, nehmen wir erneut Kontakt mit dieser Erfahrung auf.

Sehr wichtig ist der Moment, in dem wir merken, dass unsere Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem ist, sondern beim Erinnern der Vergangenheit, beim Planen der Zukunft, beim Kommentieren der Gegenwart, beim Werten und Urteilen oder beim Tagträumen. Denn dieser Moment bedeutet ein erneutes Erwachen zur Erfahrung des Augenblicks. Durch die Art und Weise, in der wir uns wieder dem Atem zuwenden, können wir erkennen, ob wir uns zu sehr anstrengen und verkrampfen und zu hart mit uns sind. Wenn wir voller Härte zu uns sagen: »Schon wieder Gedanken!«, und so das Gewahrsein gewaltsam auf den Atem zurückzwingen, mit dem Gefühl: »Jetzt hab' ich's schon wieder verpatzt!«, dann kämpfen wir und mühen uns zu sehr ab, was oft zu Frustration führt. Andererseits mag es sein, dass wir uns in Gedanken verlieren, uns aber sagen: »Diese Gedanken sind so wichtig (oder so angenehm), dass ich sie weiterverfolgen will. Ich werde später zum Atem zurückkehren.« Auch diese Haltung ist nicht hilfreich zur Entwicklung von Sammlung und Stetigkeit des Gewahrseins. Wir brauchen keine Härte, dafür aber die Klarheit der Hingabe. Dies bedeutet, dass wir mit sorgfältigem Interesse und mit Sanftheit feststellen, was jetzt gerade geschieht, ohne Wertung oder Schuldzuweisung. Dann kehren wir unverzüglich zum Atem zurück mit einer ausgeglichenen Qualität der Aufmerksamkeit statt mit Kritik und Befürchtungen. Denken wird stattfinden. Das ist kein Fehler unsererseits, sondern einfach die Art, wie der Geist funktioniert. So konsolidieren wir immer wieder von neuem das Gewahrsein in Bezug auf die Atemerfahrung. Gewahrsein bedeutet tiefes, interessiertes Hinhören, Lauschen.

Gewahrsein in Bezug auf den Körper:

Wenn wir achtsam und stetig beim Atem weilen, nun aber eine andere Körpererfahrung in den Vordergrund tritt und unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, dann lassen wir den Atem sein und bringen unsere vollständige Aufmerksamkeit zu dieser Körpererfahrung. Die Empfindung mag angenehm oder unangenehm sein, kann Kribbeln, Spannung, Vibration, Kälte, Wärme, Stechen, Jucken, Fließen, Kitzeln, Druck oder Ähnliches sein. Wir spüren und nehmen direkt wahr, wie sich diese Empfindung anfühlt. Angenommen wir fühlen ein »Brennen«. Vielleicht denken wir: »Oh, ein Brennen im Knie! Was mag es wohl sein? Ob es gefährlich ist?« Dabei besteht unsere Aufgabe einfach darin, auf sanfte, annehmende Weise in diese Empfindung hineinzufühlen, wissend, wie »Brennen« sich anfühlt. Dann beobachten wir auf unvoreingenommene Art, was weiter damit geschieht. Dabei sind wir nicht achtsam, um die Empfindung möglichst zu verändern oder zum Vergehen zu bringen, um sie »aufzubrechen« oder »aufzulösen«. Echtes Gewahrsein hat kein festgelegtes Programm. Dadurch, dass wir nicht Erwartungen oder Widerständen anheim fallen, entwickeln wir inneres Gleichgewicht. Wir sind so vollkommen wie möglich gegenwärtig mit der lebendigen Erfahrung, so wie sie sich gerade präsentiert, in der Form dieser Empfindung, gerade jetzt.

Wir nehmen wahr, was mit der Empfindung geschieht: Wird sie stärker? Verschiebt sie sich von hier nach dort? Oder wird sie von »Brennen« zu »Pulsieren« oder zu einem dumpfen Schmerz? Vergeht sie oder scheint sie unveränderlich zu sein? Was immer auch der Fall ist, genau das nehmen wir wahr. Gewahrsein bedeutet einfach in Kontakt zu sein ohne den Versuch, etwas loszuwerden, zu verändern oder festzuhalten. Sobald die Empfindung vergangen ist oder wenn es zu schwierig wird, dabei zu bleiben, bringen wir das Gewahrsein erneut zurück zum Atem.

Wenn eine andere oder die gleiche Körperempfindung stark wird, bringen wir erneut ein frisches Gewahrsein zu dieser Erfahrung und halten mit ihr in einer interessierten, sanft akzeptierenden Haltung Kontakt. Und wir fühlen und beobachten, wie diese Empfindung nun geartet ist.

Hier beginnen wir den Unterschied zwischen der eigentlichen, direkten Erfahrung einer Körperempfindung und unseren Vorstellungen und Interpretationen darüber klarer zu sehen. Wir können unsere Erwartungen oder Ängste, Begierden oder Aversionen in Bezug auf diese Erfahrung deutlicher erkennen. Es wird uns auch möglich zu sehen, wie oft wir durch ungeschickten Umgang mit dieser Erfahrung und »Reaktivität« Leiden in uns schaffen. Das Gewahrsein in Bezug auf die Körperempfindungen ist also sehr wertvoll.

Besonders bei unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen ist es sinnvoll, diese mit Aufmerksamkeit zu erforschen, anstatt gleich etwas dagegen tun zu wollen: Sind wir überzeugt, dass Schmerz grundsätzlich eine Fehlentwicklung der Natur ist? Oder sind wir bereit, mit sanfter Aufmerksamkeit in dieses Phänomen

einzufragen? Ist der Schmerz solide - oder verändert er sich? Ist er scharf umrissen oder diffus oder strahlt er aus? Was würde es bedeuten, ihn für einen Moment lang wirklich zu akzeptieren? Nicht um ihn loszuwerden, sondern um unsere Beziehung zu ihm zu studieren, vielleicht neu zu gestalten; für einige Augenblicke vollkommen mit ihm in Kontakt sein, ohne Widerstand, ohne Absicht, völlig gelassen. Und dann sehen wir vielleicht, wie erneut Widerstand aufkommt und wie wir - für den Moment - die Grenze unserer Fähigkeit des Annehmens erreicht haben und wir uns einer anderen Erfahrung zuwenden. Falls wir an diesem Punkt fühlen, dass wir die Körperhaltung verändern müssen, tun wir dies mit größter Achtsamkeit und Sorgfalt, ohne die Kontinuität des Gegenwärtigseins zu unterbrechen. Und wieder wenden wir uns der nächsten Erfahrung des Augenblicks zu. Gleichgewicht und Freiheit wachsen in uns in dem Maße, wie wir fähig sind, mit Unangenehmem, ja Schmerzhaftem in Frieden zu sein.

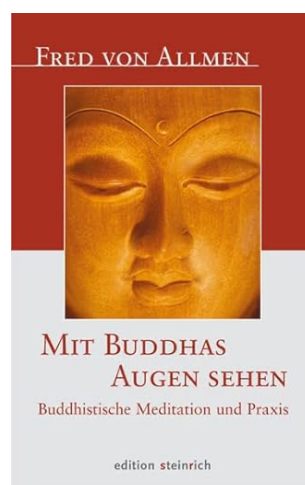
Gewahrsein in Bezug auf die Körperempfindungen kann in jeder Haltung geübt werden: Nicht nur beim Sitzen, sondern auch beim Gehen, Stehen oder Liegen. Es ist in jeder Situation angebracht; sei es beim Aufstehen oder Sich-Hinlegen, beim An- oder Ausziehen, beim Türenöffnen, Treppengehen oder Teetrinken. Körpergewahrsein kann bei allen Tätigkeiten geübt werden: bei der Arbeit, beim Kochen, beim Essen, beim Waschen, beim Gang auf die Toilette oder beim Spielen. Die Fenster unserer Sinne sind möglichst offen und wach.

Gehmeditation:

Ebenso grundlegend wie die Meditation im Sitzen ist die Meditation im Gehen. In der formalen Gehmeditation wählen wir eine Strecke von fünf bis zehn Metern, die wir auf und ab gehen. Die Achtsamkeit ist nun bei den Empfindungen, die in den Beinen, Füßen oder an anderen Stellen durch die Bewegung des Gehens entstehen. Diese Art der unmittelbaren Wahrnehmung kann sehr sorgfältig und präzise sein. Auch hier bringen wir das Gewahrsein immer wieder sanft, aber eindeutig zurück, sobald wir merken, dass es, in Gedanken verloren, weggewandert ist. Gehmeditation kann die Energie wieder steigern, wenn sie beim Sitzen abgesunken ist. Sie ist eine sehr alltagsnahe Praxisform. Von Zeit zu Zeit können wir auch für eine Weile still stehen und Achtsamkeit des Stehens üben.

Natürlich wollen wir diese Übungen der Achtsamkeit nicht nur auf die formelle Praxissituation beschränken. Jedes Mal, wenn wir gehen oder stehen, ist dies eine ausgezeichnete Gelegenheit Gewahrsein zu üben und Erkenntnis zu erlangen. Dasselbe gilt auch für jede andere Tätigkeit, in jeder Körperhaltung, zu jeder Zeit.

Aus: Fred von Allmen: Mit Buddhas Augen sehen – Buddhistische Meditation und Praxis. Theseus, 1997, S. 52 f. f.



Anmerkung zur Haltung in der Meditationspraxis

„Sei der große Meditier, der Nicht-Meditation praktiziert.“ (Gendün Rinpoche)

Gerade, nicht nur in der westlichen Hemisphäre, leben wir in einer Gesellschaft, in der das Konkurrenzprinzip unser Leben dominiert. Erfolg- und Ergebnisorientierung gehört zum Alltag. Dies drückt sich sehr oft auch in unserer Haltung zur formellen Praxis aus. Wir setzen uns hin um zu meditieren und haben auch bereits Vorstellungen, was das Ergebnis sein soll: Entspannung, Erleuchtung, Gedankenfreiheit, Schmerzfreiheit und so weiter. Meditation wird so zu etwas, was wir glauben *tun zu müssen*. Ausgerechnet beim „einfach da sein“ gehen wir davon aus, dass es nicht reicht, nur mit den Erfahrungen der aufeinander folgenden Momente zu verweilen – anstrengungslos, ergebnisoffen, erwartungslos. Lama Tilmann Lhündrup sieht uns immer wieder verschmitzt lächelnd an, wenn wir unseren Körper in die „richtige“ Sitzposition bringen und die Hände zusammenlegen, nur weil er während eines Meditationswochenendes sagt, dass es mal wieder Zeit sei, ein paar Minuten zu meditieren. „Was habt ihr vor, wollt ihr arbeiten?“, fragt er dann manchmal. Gewahrsein ist von der Körperstellung grundsätzlich unabhängig, meint er. Wenn wir uns anders setzen, sei dies ein Hinweis darauf, dass wir schon wieder etwas erreichen wollen. So sei eine gelassene und heitere innere Geisteshaltung nur schwer möglich und es werde sehr anstrengend. „Du ermüdest dich nur selbst, wenn du mit Verlangen oder Erwartungen praktizierst“, sagt Sayadaw U Tejanaya.

Vielleicht ist es so, dass uns das Wort „Meditation“ bei der Meditation im Wege steht. Deshalb ein kurzer Blick auf die Entsprechungen in den asiatischen Sprachen.

- *bhāvanā* (Pali/Sanskrit) bedeutet im Wortsinne „Kultivieren“. Was kultivieren wir? Eine offene, empfangsbereite innere Haltung, die übt, sich der eigenen Reaktivität, den eingefahrenen Mustern bewusster zu werden. Wir üben, eben nicht nur auf Kissen oder Stuhl, die Welt mit realistischen Augen zu sehen. Wir erkennen die Momente unseres Lebens, in denen *dukkha* spürbar wird und aus welchen Gründen. Weil uns dies nicht sofort und immer und überall gelingt, leisten wir gewissermaßen Kulturarbeit. Wir vergessen nicht worum es geht (*sati*). Langsam kann der Samen aufgehen, wenn wir uns beständig mit rechter Anstrengung um ihn kümmern und dann auch dem entstehenden zarten Pflänzchen beim weiteren Wachstum helfen. Dieses Kultivieren entsteht nicht durch Handeln, sondern durch Weglassen, Nicht-Tun.
- *gom* (tibetisch) kann mit „sich vertraut machen“ oder „sich eingewöhnen“ übersetzt werden. Auch hier wird der Übungscharakter deutlich. Wir versuchen, uns an eine innere Haltung zu gewöhnen, die vom Abstandnehmen von Reaktivität, Bewerten und Beurteilen geprägt ist. Wir üben uns darin, heilsam zu denken und zu handeln, bis es zur Selbstverständlichkeit wird. Dzongsar Khyentse Rinpoche vergleicht *gom* mit einer Fahrschule. Wir müssen das Autofahren lernen und uns daran gewöhnen, wie es ist, am Steuer zu sitzen. Aber wir bleiben nicht ein Leben lang in der Fahrschule, wir fahren hinaus in die Weite der Welt. Irgendwann kennen wir uns so gut aus, dass wir beim Fahren in den Rückspiegel schauen können, um unsere Haare zu richten oder den Lippenstift nachzuziehen – während der Fahrt.
- *lhaktong* (tibetisch) verbindet zwei Silben. *lhak* bezeichnet etwas Höheres oder über das Gewöhnliche Hinausgehendes, *tong* heißt sehen oder erkennen. „*lhaktong*“ bedeutet so viel wie Einsicht oder Sehfähigkeit, die wirkliche Farbe unseres Erlebens zu erkennen. Manche Menschen kommen uns wunderschön und höflich vor, aber hinter dieser Fassade steckt womöglich eine weniger gute Absicht. Dieses Durchschauen, dieses Hinter-die-Fassade-Sehen ist mit *lhaktong* gemeint. Dieses einsichtsvolle Sehen ist nichts Übersinnliches oder Tiefgründiges, das wir erst erreichen, wenn wir den Kailash 100-mal umrundet oder bestimmte Übungen 100.000-mal absolviert haben. Diese Einsicht ist „sehr einfach, lächerlich weltlich. Sie ist so lächerlich, dass sie heilig genannt wird“. (Dzongsar Khyentse Rinpoche)

Viel *sukkhā* (Freude) beim Nicht-Meditieren!
Rüdiger