

Paramananda

Der Körper

Original: *The Body*

Windhorse Publications, Birmingham 2007

Aus dem Englischen von Dhammaloka, 2014

Inhalt

- 3 Über den Autor**
- 5 Einführung**
- 7 Kapitel 1: Warum der Körper wichtig ist**
- 24 Kapitel 2: Haltung**
- 39 Kapitel 3: Die Welt und der Körper**
- 47 Kapitel 4: Der atmende Körper**
- 57 Kapitel 5: Der Körper und das Herz**
- 73 Kapitel 6: Der Körper und Einsicht**
- 85 Kapitel 7: Welt, Körper und Seele**

Über den Autor

Paramananda, mit bürgerlichem Namen John Wilson, wurde 1955 in London geboren. Schon früh interessierte er sich für östliches Denken, doch erst als Dreiundzwanzigjähriger – nach dem Tod seines Vaters – wuchs auch sein Interesse am Buddhismus. Seine Lebensorientierung wandte sich von politischer Arbeit, in der er sich bisher engagiert hatte, zu eher alternativen Ansätzen individuellen und gesellschaftlichen Wandels. Zu jener Zeit arbeitete Paramananda als Sozialarbeiter im psychiatrischen Bereich sowie ehrenamtlich für die Samariter, im Drogenentzug und in einem Hospiz.

1983 begegnete er den Freunden des Westlichen Buddhistischen Ordens – heute *Buddhistische Gemeinschaft Triratna*. Zwei Jahre später wurde er in den Orden aufgenommen. Seither übt und lehrt er Meditation und Buddhismus. Er versteht Meditation und Buddhismus als machtvolle Mittel zur persönlichen und gesellschaftlichen Veränderung und er hält Dienst an der Gemeinschaft für einen lebenswichtigen Aspekt der spirituellen Übung. Heute lebt er in Westlondon und widmet sich weiterhin dem Lehren und schriftstellerischer Arbeit.

Meinem Lehrer Ugyen Sangharakshita gewidmet

Einführung

Ich begann, mich ernsthaft für Buddhismus und Meditation zu interessieren, als ich auf dem Gebiet psychischer Gesundheit als *Counselor* – oder Berater – arbeitete. Ich fand meine Arbeit zunehmend enttäuschen und empfand ein wachsendes Gefühl, dass es nur begrenzt nützlich sei, mit Menschen zu „reden“. Vielleicht war ich einfach nicht gut genug, doch mir schien es, als würden grundlegende Bereiche der geistig-seelischen Gesundheit bei dieser Form zu arbeiten nicht einbezogen. Meine Übung von *Taijiquan (Tai Chi)* überzeugte mich von der wichtigen Rolle, die energetisches Arbeiten mit dem Körper bei der Förderung des Wohlbefindens spielen muss. Dies brachte mich dazu zu meditieren, und nun gewann ich das Gefühl, eine Übung gefunden zu haben, die den Menschen in seiner Gesamtheit anspricht.

Das was vor mehr als fünfundzwanzig Jahren. Seither übe und lehre ich Meditation und habe festgestellt, wie hilfreich Meditieren für viele Menschen sein kann. Zwar denke ich inzwischen, dass Therapien wie *Counseling* ebenfalls manchmal nützlich sind, doch Meditation bietet etwas, woraus wir in unserem Wunsch authentisch und glücklich zu leben, großen Nutzen ziehen können.

In meiner eigenen Meditationsübung habe ich das Gewahrsein meines Körpers zunehmend betont. Dadurch wurde sie gleichermaßen einfacher, weniger psychologisch ausgerichtet und gründete mehr im sinnlich-emotionalen Erleben als in „mentaler“ Erfahrung. Natürlich gilt diese Trennung zwischen geistigem und körperlichem Erleben nicht strikt, doch sie deutet einen Zugang zum Meditieren an, der – so hoffe ich – nützlich sein wird.

In einem Büchlein dieses Umfangs ist es nicht möglich, das Thema so umfassend zu behandeln, wie ich es gerne tun würde. Mein Ziel ist nur, Ihnen einige Ansätze vorzustellen, wie man Meditation angehen kann, und dadurch Ihre eigenen Erkundungen zu unterstützen. Ich biete also kein Handbuch an, denn Meditation ist weniger eine Sache technischer Expertise als

eine Kunst, die man nur durch Üben meistern wird. So hoffe ich, dass Sie sich durch dieses Buch eingeladen und ermutigt fühlen, Meditation selbst zu erforschen. Ich habe nicht vor ihnen zu sagen, wie Sie meditieren sollen. Letztlich kann man Meditation nicht *lehren*, denn sie ist vor allem eine Art und Weise, mit sich selbst und dem eigenen Erleben zu sein, die offenbart, was universell und einzigartig in uns ist.

1

Warum der Körper wichtig ist

Das häufigste Missverständnis über Meditation sagt, dass es in ihr ausschließlich um den Geist geht, dass sie etwas ist, das wir in oder mit unserem Kopf tun. Im Jargon der Sechziger Jahre, als Meditation im Westen erstmal populär wurde, galt sie als „Denktrip“, als Flucht in eine andere und vielleicht höhere Wirklichkeit. Meditation wurde mit der Gegenkultur verbunden, mit dem Orient und einer weltabgewandten Lebenshaltung. Das ist ein fundamentaler Irrtum. Meditation ist keine Weltflucht, sondern eine Art und Weise, vollständiger in der Welt zu sein – stärker verkörpert und tiefer in die Welt eingebettet. Was will ich damit sagen? Wir werden beide Gedanken genauer erforschen. Zunächst aber ist aber vielleicht eine vorläufige Definition der Begriffe angebracht.

Verkörpern

In einer rasanten, explosiven Nummer wettete der für seine bissige Ehrlichkeit berühmte amerikanische Bühnenkomiker Bill Hicks gegen die Mittelmäßigkeit eines Großteils der neuen Musik, zumal der Boygroups. Er wettete, seine Kinder sollten Musik hören können, die vom Herzen kam, und er drückte diesen Wunsch äußerst kraftvoll aus. Das war typisch für ihn. Mit Hicks frühem Tod hat die Welt einen Komiker verloren, der bereit war, das Unsägliche zu sagen und uns auf die Kompromisse und Heucheleien des modernen Lebens zu stoßen. Seine ganze Komik wollte uns herausfordern, „real“ zu sein, hinzugucken, was um uns herum geschieht, und Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Er hielt die moderne Welt für „eingeschlafen“ und weder willens noch fähig aufzuwachen: ein halbes Leben lebend, gefüllt mit Fernsehen und Konsum. Wie der Buddha wollte auch Hicks, dass die Menschen zu dem erwachen, was vor und in ihnen ist, sei es der Mangel an echter Kommunikation mit den Kindern oder die heuchlerische Außenpolitik der selbst gewählten Regierungen. Auf fast gewaltsame, oft irrwitzige Weise drängte er die Menschen, sich wieder mit sich selbst in ihrem

ganzen Reichtum und ihrer Tiefe zu verbinden. Er verlangte nach Rock-Sängern, die aus ihrem *fucking heart* sangen. Vielleicht können wir mit seinem groben Stil nicht viel anfangen, doch die meisten von uns werden seinem Anliegen wohl zustimmen. Hicks Komik war „verkörpert“: Sie kam von Herzen, war tief empfunden und kraftvoll ausgedrückt. Wenn jemand vom Herzen her lebt, zeigt sich darin eine besondere Macht, eine hervorstechende Qualität. Diese Macht muss nicht wütend oder grob sein; vielleicht ist sie so fein und zart wie im folgenden Gedicht des buddhistischen Einsiedlermönchs Ryokan aus dem achtzehnten Jahrhundert:

*Die Nacht ist frisch und kühl -
einen Stab in der Hand, gehe ich durch das Tor.
Blauregen und Efeu wachsen gemeinsam am kurvigen Bergweg.
Vögel singen leise in ihren Nestern und ein Affe wimmert in der Nähe.
Als ich einen hohen Gipfel erreiche, erscheint in der Ferne ein Dorf.
Die alten Kiefern sind voller Gedichte;
Ich bücke mich für einen Trank reinen Quellwassers.
Da ist eine sanfte Brise, und oben hängt der runde Mond.
Bei einem verlassenen Gebäude stehend,
Tue ich wie ein Kranich, der sanft zwischen den Wolken schwebt.¹*

Ich nähere mich der Vorstellung von Verkörperung deshalb durch Komik und Dichtung, weil man sie, ebenso wie diese Kunstformen, nicht klar und deutlich umreißen kann. Sie ist eine besondere Seinsqualität, die Verbundenheit mit unserer Gefühlsseite, Herz und Bauch gleichermaßen, ausdrückt. Es ist kein Zufall, dass wir Wörter wie „Herz“ und „Bauch“ verwenden, wenn wir eine Qualität von Authentizität und Tiefe ausdrücken wollen. Sie sind mehr als Metaphern. Sie erfassen die erlebnismäßige Qualität verkörpert zu sein. Wir fühlen in unserem Körper. Wenn wir unserem Blut und unseren Knochen abgetrennt sind, sind wir uns selbst verloren gegangen. Verkörpert zu sein bedeutet „zu Hause zu sein“, gegenwärtig und lebendig wach für unsere gefühlte Erfahrung.

Das ist es, worum es für mich bei Meditation vor allem geht: nach Hause zu unseren Herzen kommen, eine Heimkehr in das, was der Dichter David Whyte „das Haus der Zugehörigkeit“ nennt.

Geborgen oder eingebettet sein (embedding)

Kürzlich sah ich ein Fernsehprogramm über die Kultur der australischen Ureinwohner. Es ergriff mich, ihre innige Vertrautheit (*intimacy*) mit ihrer Umwelt zu sehen. Dabei beeindruckte mich nicht nur ihre weit gefächerte Kenntnis von Pflanzen und Tieren, sondern auch ihr Gefühl von Fürsorge und Wertschätzung für ihre Umgebung. Ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit zum

¹ Ryokan, *One Robe, One Bowl*. Übersetzt von John Stevens. Weatherhill 1977, S. 33.

Land, aus dem Ehrfurcht und Verantwortung für die sie nährenden Welt erwachsen. Anscheinend fühlten sie sich in der Welt ganz heimisch und dabei tief, aber zugleich entspannt vertraut mit allem, das sie umgab. Natürlich ist es leicht, das eigene Sehnen auf Menschen projizieren, die auf eine stärker verbundene und authentischere Art als wir selbst zu leben scheinen. Es ist aber kaum zweifelhaft, dass viele von uns das Gefühl des In-der-Welt-Geborgenseins verloren haben. Damit sind wir gefordert, als Einzelne und gemeinsam eine Lebensweise zu finden, die die Welt würdigt und uns ein echtes Gefühl von Zugehörigkeit und Teilhabe vermittelt. Wenn ich daher den Begriff „Geborgensein“ oder „Einbettung“ verwende, versuche ich etwas Ähnliches auszudrücken: ein Gefühl der Fürsorge, Verbundenheit und Zugehörigkeit zur Welt selber und zu allen, die sie mit uns teilen. Ich glaube, dieses Gefühl der Geborgenheit entspringt aus dem Verkörpertsein. Wenn wir auf eine grundlegende Weise mit uns selbst verbunden sind, verbinden wir uns auch stärker mit der uns umgebenden Welt. Wie sollten wir uns auch in der Welt wohl fühlen können, wenn uns in der eigenen Haut nicht wohl zumute ist?

Die Rolle des Körpers

Der Körper ist bei diesen Vorstellungen von Verkörperung und Geborgensein ganz wesentlich, denn in und durch den Körper spüren wir unsere Verbindung mit unserem tieferen Selbst und der Welt um uns herum. Damit sage ich nicht etwa, Denken sei unwichtig – die richtige Art zu denken ist unabdingbar. Ich möchte aber darauf hinweisen, dass im Fühlen etwas Ursprünglicheres liegt und Denken sowohl in der Evolution der Arten als auch in unserer individuellen Entwicklung erst später als Fühlen auftritt. Wenn wir den Kontakt mit diesem verkörperten Selbstgefühl, das im Empfinden und emotionalen Spüren gründet, verlieren, verlieren wir unseren Daseinsgrund und spalten damit unser Denken von uns und unserer Umgebung ab. Auf solche Weise unverbunden, verlieren wir den Kontakt zum fühlenden Körper, der uns gründet; wir werden von unserem Ego beherrscht, und dabei schrumpft die Welt auf die Größe unseres Kopfes ein. Wir werden von Ängsten und selbstbezogenen Sorgen gepeinigt, und die Welt wird zur Kulisse des Dramas, das wir selbst sind. Heute ist dies ein so verbreiteter Geisteszustand, dass wir ihn für normal halten, doch buddhistische Meditation zeigt, dass ein ganz anderer Zustand nicht nur möglich, sondern auch viel beglückender ist und sich überdies durch Gewahrsein und aktives Mitgefühl auszeichnet. Auf dem Weg, sich aus der Besessenheit und Sorge um sich selbst in Richtung Offenheit und mitfühlendes Erbarmen zu bewegen, ist es unverzichtbar, dass wir uns erneut tief mit uns selbst verbinden. Dies bedeutet, unseren Körper als Instrument des Fühlens, Empfindens und der Lebendigkeit wieder zu

erwecken.

Ich hoffe, dies vermittelt Ihnen ein gewisses Gefühl für das, was ich mit den Begriffen „Verkörperung“ und „Einbettung“ andeuten will. Ich möchte betonen, dass ich sie nicht technisch oder als Fachbegriffe verstehe, sondern praktisch – es kommt darauf an, sie in Bezug zum eigenen Erleben zu erkunden und erspüren. Darum beschreibe ich gleich eine Meditation, um ein erstes Gefühl des Verkörpertseins zu erfahren.

Einige allgemeine Bemerkungen zu Meditation

Bevor Sie diese Meditation erproben, möchte ich ein paar allgemeine Hinweise zu allen in diesem Buch enthaltenen Meditationen geben. Falls Sie noch nicht gewohnt sind zu meditieren, werden Sie vielleicht erst das folgende Kapitel lesen wollen, in dem es um die Körperhaltung geht.

Gehen Sie möglichst mit einem Gefühl von Neugier und Liebenswürdigkeit sich selbst gegenüber an Meditation heran. So lange Sie sich ihres Erlebens gewahr sind, können Sie es nicht falsch machen. Interessieren Sie sich schlicht und einfach für das, was Ihr Erleben tatsächlich ist, ohne sich irgendeine Vorstellung davon zu machen, was es sein sollte. Versuchen Sie, eine nicht urteilende Haltung einzunehmen. Gestatten Sie sich auch, jederzeit aufzuhören, wenn es angemessen scheint. Erzwingen Sie nichts. Wenn Sie sich wirklich unbehaglich fühlen, bleiben Sie bitte nicht in Schmerzen sitzen, sondern bewegen sich bedächtig, achten aber darauf nicht herumzuzappeln. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine Menge Zeit haben und überstürzen Sie nichts.

Nehmen Sie sich nach dem Meditieren einige Minuten lang Zeit, über Ihr Erleben nachzusinnen. Manche Leute finden es hilfreich, sich als Stütze des Nachsinnens Notizen zu machen.

Lesen Sie die Meditationsanleitungen einige Male durch, und probieren Sie es dann selbst aus. Versuchen Sie nicht, den Anleitungen buchstäblich zu folgen, sondern eher, ein Gefühl für die Übung zu entwickeln. Dann schauen Sie einfach, was geschieht.

Meditation: Gewahrsein und der Körper

Wählen Sie Ihre Meditationshaltung und sitzen mit geschlossenen Augen da Werden Sie sich Ihres Gesichtes bewusst; spüren Sie einfach, wie es sich anfühlt. Beachten Sie, wie empfindsam die Gesichtshaut ist, und erleben Sie den Luftzug auf der Haut. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Gesicht ein wenig weicher wird, besonders die Augenbrauen, die

Partien um die Augen herum und im Bereich der Kiefer. Vielleicht wollen Sie versuchen, dies mit dem Atmen zu verbinden, indem Sie sich vorstellen, wie sich Ihr Gesicht besonders beim Ausatmen entspannt. Wenn Sie den Atem auf solche Weise verwenden, atmen Sie weiterhin natürlich; kontrollieren Sie ihn nicht. Beurteilen Sie möglichst auch nicht, wie sich Ihr Gesicht anfühlt. Bemerken Sie es, wenn Sie denken: „O, ich habe die Zähne richtig zusammen gebissen“ ... dann lassen Sie diese Gedanken wieder gehen und nehmen sich viel Zeit.

Werden Sie sich der Kopfhaut gewahr und achten auf alle Empfindungen im Bereich der Kopfkrone. Sie könnten sich vergegenwärtigen, was sich über Ihrem Kopf – über dem Raum – befindet: der Himmel. Stellen Sie sich vor, die Kopfhaut liege weich auf der Rundung des Schädels. Lassen Sie Ihr Gewahrsein auf der Rückseite des Kopfes hinab wandern zum Basisknochen des Schädels. Finden Sie heraus, ob Sie spüren, wo Schädel und Wirbelsäule aufeinander treffen. Sie tun es ziemlich weit oben, ungefähr auf der Ebene der Ohren und ziemlicher tief, fast mitten im Kopf. Von diesem Punkt aus könnten Sie nun den Kopf einige Male ein wenig vor und zurück nicken lassen. Stellen Sie sich vor, wie die Muskeln an der Schädelbasis etwas weicher werden, und werden Sie sich bewusst, dass Sie Ihren Kopf nicht halten müssen, sondern er von selbst auf der Spitze der Wirbelsäule balanciert.

Lassen Sie Ihr Bewusstsein sich nun über die Schultern hinab ausbreiten. Spüren Sie. Wenn die Schultern sich verspannt oder festgehalten anfühlen, können Sie sich das Gewahrsein beispielsweise als warmes, goldenes Licht vorstellen, das Ihren Schultern ermöglicht sich zu lösen.

Gestatten Sie dem Gewahrsein, sich über den ganzen Rücken auszudehnen – in die Breite und hinab. Schenken Sie Ihrem Rücken etwas Aufmerksamkeit. Stellen Sie sich vor, dass er breit und lang ist. Spüren Sie alles Empfinden und Fühlen hinter dem Herzen.

Seien Sie unbesorgt, wenn die Gedanken wandern; bringen Sie sie sanft zurück, sobald sie es bemerken. Falls Bilder oder Gedanken aufkommen, die mit Ihrem Körperbewusstsein zu tun haben, können Sie einige Augenblicke lang bei ihnen verweilen. Vielleicht tritt, wenn Sie sich eines Gebietes hinter dem Herzen gewahr werden, ein Gedanke oder Bild in den Geist. Erzeugen Sie das nicht absichtlich, verweilen aber ein wenig dabei, wenn es geschieht.

Nachdem Sie den Rücken gespürt haben, lassen Sie die Aufmerksamkeit sich an der Wurzel der Wirbelsäule sammeln und stellen sich vor, wie die Wirbelsäule in einer sanften Doppelbiegung aufwärts wächst. Erleben Sie die Wirbelsäule in ihrer ganzen Lebendigkeit: aus Bändern, Knochen, Kanälen und Bindegewebe gebildet. Zum Steißbein zurück kommend erlauben Sie nun dem Gewährsein, sich im ganzen Beckenbereich auszubreiten. Nehmen Sie seine Form wahr und schließen dabei auch die Genitalien ein.

Achten Sie nun auf all die Empfindungen, die aus Ihrer Berührung mit dem Sitz oder Kissen und dem Boden aufkommen. Versuchen Sie, Gesäß und Beine loszulassen und stellen sich vor, dass sich der Unterkörper ganz und gar der Schwerkraft überlässt. Spüren Sie das Gewicht der großen Knochen in den Oberschenkeln und den großen Muskeln und geben es ganz an den Boden ab. Seien Sie sich gewahr, wie der Boden Sie ganz trägt. Mit dem Ausatmen lassen Sie sich so vollständig los, wie Sie vermögen. Es hilft, wenn Sie die Erde unter sich als bedingungslos tragend vergegenwärtigen. Werden Sie sich Ihrer Beine bewusst und stellen sich vor, sich in die Hüften, Knie und Gelenke, bis in die kleinen Gelenke in den Füßen hinein zu entspannen. Unterstützen Sie in Ihrer Vorstellung, dass auch die Fußsohlen weich werden.

Bringen Sie nun das Gewährsein an die tiefste Stelle Ihres Körpers, an der Sie noch spüren, dass es dort eine Antwort auf Ihr Atmen gibt. Wahrscheinlich wird das unterhalb des Nabels sein. Nutzen Sie das Atmen, um die Bewusstheit des Körpers zu stützen. Werden Sie sich Ihres Körpers beim Einatmen stärker gewahr und fördern Sie ein Gefühl des Loslassens beim Ausatmen.

Beachten Sie alle Gefühle oder Gedanken in Verbindung mit Ihrem Gewährsein der Bauchgegend. Dann lassen Sie die Aufmerksamkeit langsam vorne im Körper hinauf wandern, erspüren den Rippenkasten und wie er sich öffnet, um Ihren Atem zu empfangen. Seien Sie sich des Herzens und des oberen Brustbereichs gewahr. Lassen Sie Ihr Gewährsein dann die Arme hinab in die Hände wandern. Sammeln Sie einige Augenblicke lang die Aufmerksamkeit in den Händen und spüren die Empfindungen in Handflächen und Fingern.

Bleiben Sie noch eine Weile lang sitzen und spüren ganz bewusst Ihren atmenden Körper.

Den Körper malen

Zur Unterstützung des Körpergewahrseins könnten Sie ein Bild Ihres Körpers nach einer Meditation wie der, die ich gerade beschrieben habe, zeichnen. Nehmen Sie, statt eine genaue Abbildung Ihres Körpers zu zeichnen, Farben, Schattierungen und so weiter, um ein emotionales, die Empfindungen wiedergebendes Bild zu malen. Es muss nicht wie Sie aussehen und nicht einmal menschliche Umrisse haben. Denken Sie gar nicht erst in eine solche Richtung, sondern beginnen einfach zu zeichnen, was kommt. Vielleicht wollen Sie Farben für die Gefühle verwenden, die Sie beim Spüren verschiedener Bereiche Ihres Körpers erlebt haben. Wenn Ihnen Malen weniger liegt, können Sie auch über Ihre Erfahrung schreiben, doch erneut so, dass Sie alle Vorstellungen von „gutem Schreiben“ gehen lassen und einfach schauen, was herauskommt, wenn Sie sich nicht zu viele Gedanken darüber machen.

Der Körper und der Geist

Ich habe schon darauf hingewiesen, dass Missverständnisse über Meditation häufig sind. Natürlich gibt es viele Arten von Meditation; hier aber spreche ich über das buddhistische Meditationsverständnis und meine eigene Erfahrung mit Meditation in dieser Tradition. Wie ich erwähnte, glauben viele Menschen, Meditation sei etwas, das in unserem Kopf vor sich geht. Das liegt unter anderem an einer Auffassung von „Geist“, die in West und Ost unterschiedlich ist. Darüber hinaus betont man im Westen die zentrale Stellung des Rationalen als Wesensmerkmal der Menschen sowie die daraus resultierende dualistische Sicht von Körper und Geist. In Begriffen wie „Geist“ und „Gewahrsein“ kann man sich leicht verfangen. Ich bemerke das oft, wenn ich Meditation unterrichte. Die Menschen möchten gerne verstehen, was alle diese Begriffe bedeuten. Doch um den Geist wirklich zu verstehen, muss man ihn erforschen, und dies nicht etwa abstrakt oder theoretisch, sondern indem man beachtet, was im eigenen Geist geschieht. Wenn wir das tun, beginnen wir zu „spüren“, dass die Trennung von Geist und Körper erlebnismäßig nicht gilt. Vielleicht neigen die Menschen im Orient deshalb weniger dazu, Geist und Körper so aufzuspalten, wie man es im Westen tut, weil Meditation, dieses großartige Werkzeug zu bemerken, was im Geist geschieht, Jahrtausende lang ein wichtiger Teil der östlichen Kulturen war. Wie dem auch sei, die östliche Sicht des Geistes schließt alle Aspekte unseres Erlebens mit ein, also nicht nur unser bewusstes Denken. Wenn Buddhisten davon sprechen, dass sie in Meditation *mit dem Geist* arbeiten, dann ist damit gemeint, dass man das Ganze des menschlichen Daseins einbezieht.

Meditation betrifft also ebenso sehr den Körper wie den Geist oder – zutreffender – alle

Aspekte unseres Seins. Demnach ist Meditation eine Weise, mit dem Körper-Geist-Komplex zu arbeiten, der ausmacht, wer oder was wir sind. Ein Hauptnutzen der Meditation ist, dass sie uns in eine umfassendere Beziehung mit den verschiedenen Seiten unserer selbst bringt, die im täglichen Erleben oft von uns abgetrennt werden. Diese Trennung zeigt sich auch in unserem Reden. Wenn wir sagen, jemand sei verkopft, warmherzig, herzlos oder starrsinnig, dann weist das auf die Neigung hin, dass gewisse unserer Aspekte von einander abgespalten werden können. In der westlichen Kultur gibt es auch eine Tendenz, auf einer vorwiegend mentalen Ebene zu leben, auf der die empfindungs- und gefühlsmäßig Seite unserer Erfahrung uns zumindest im unmittelbaren Geschehen immer weniger zugänglich ist. Wenn Sie beispielsweise eine Straße entlang gehen, wie bewusst sind Sie sich dann Ihres Körpers, Ihrer Füße auf dem Boden und des Himmels über Ihnen? Bemerkten Sie wirklich die Welt um sich herum? Viele von uns sind sich während alltäglicher Tätigkeiten ihres Körpers oder der Umwelt kaum bewusst und stattdessen im rastlosen Geschwätz im eigenen Kopf gefangen.

Nehmen Sie sich nun einen Augenblick lang Zeit und spüren, wie Sie gerade sitzen, während Sie diese Sätze lesen. Nehmen Sie einige etwas tiefere Atemzüge und schauen, ob Sie die Spannungen, die Sie vielleicht bemerken werden, lösen können. Es ist äußerst nützlich, die Gewohnheit zu entwickeln, den eigenen Körper hin und wieder zu spüren, zur körperlichen Seite des Erlebens zurückzukommen, und zwar immer wieder im Tagesablauf. Das muss nicht mehr sein als vielleicht drei bewusste Atemzüge, bei denen Sie Gesicht und Schultern entspannen. Im Verlauf von Tagen und Jahren wachsen die Spannungen im Körper ganz allmählich an. Wenn Sie es sich zur Übung machen, Ihren Körper nur ein klein wenig mehr zu beachten, kann das schon eine große Hilfe bei der Verringerung solcher Spannungen sein.

Ich möchte nun etwas mehr dazu sagen, warum der Körper beim Meditieren so entscheidend wichtig ist. Die Art, wie die meisten Menschen sich und die Welt gleich nach der Geburt erleben, ist vorwiegend leiblich: Wir wissen, dass wir hungrig sind, weil wir Hunger spüren, und das drücken wir sehr direkt aus, indem wir schreien. Daran ist kein Denken beteiligt, zumindest nicht in der Art, wie wir davon gewöhnlich sprechen. Unsere Erfahrung in der Welt zu sein ist ganz direkt, leiblich und unmittelbar. Wenn wir heranwachsen, lernen wir zu kommunizieren und unser Ausdruck und unsere Erfahrung werden dem Denken unterworfen. So sollte es natürlich auch sein, doch anscheinend geht dieser Prozess oft zu weit und wird vielleicht durch unglückliche Kindheitserfahrungen verschlimmert, bis wir irgendwann die spontanen Vermögen verlieren, die in gesunden kleinen Kindern so offensichtlich sind. Wann haben Sie zuletzt einen Freudentanz gemacht? Kleine Kinder machen so etwas täglich. Es ist, als würden unser Erleben und Ausdruck durch unseren Körper unter all

dem mentalen Geplapper in unseren Köpfen vergraben. Ich will keineswegs sagen, es sei irgendwie schlecht, nachdenklich in Bezug auf das Leben zu sein, sondern nur, dass man sowohl nachdenklich und erwachsen als auch in gutem Kontakt mit der körperlichen Lebensfreude sein kann. Ja, es ist möglich, von einem schönen Sonnenuntergang zu Tränen gerührt zu werden und doch reif, vernünftig und erwachsen zu sein.

Was beim Heranwachsen gewöhnlich passiert, ist, dass empfundenenes Erleben – die Gefühle und Emotionen, die innerlich aufkommen und natürlicherweise durch den Körper ausgedrückt werden – uns zunehmend unzugänglich wird, so dass wir uns wie taub und uns selbst entfremdet fühlen. Ich versuche hier nicht zu erörtern, warum das geschieht; es genügt zu sagen, dass es dazu viele Theorien gibt. Es lohnt sich aber festzustellen, dass es anscheinend eine Beziehung zwischen unserem Vermögen Emotionen körperlich zu erleben und auszudrücken und unserem geistigen Wohlbefinden gibt. Einfach gesagt: Wenn wir alles in uns halten, werden wir unglücklich. Einer der Gründe, warum Menschen meditieren lernen wollen, ist, dass sich von gewissen Seiten ihrer selbst abgeschnitten fühlen und intuitiv wünschen, die Lebendigkeit wiederzugewinnen, die sie einst gespürt hatten.

Zwar mag es auf den ersten Blick so scheinen, als sei Meditation weitgehend ein geistiger Vorgang, doch das trifft nicht wirklich zu. Meditation dreht sich darum zu werden – vielleicht sollte ich sagen: wieder zu werden. Sie zielt darauf, sich selbst wieder zu entdecken. Sie bietet eine Gelegenheit, mit sich selbst innig vertraut (*intimate*) zu sein, verlorene Seiten von sich wieder zu beanspruchen. Natürlich ist dies nur eine von vielen Arten, wie man über Meditation sprechen kann, und ich hoffe, dass im Weiteren deutlich wird, eine wie reiche und vielfältige Aktivität Meditation ist, die man ganz vielfältig erleben und besprechen kann. In diesem Buch werden vor allem die körperlichen Aspekte dieser tiefsinnigen Übung im Vordergrund stehen.

Was ist mit „Geist“ gemeint?

Wie ich schon sagte, hat man im Osten allgemein, und besonders im Buddhismus eine ziemlich andere Vorstellung von Geist, als wir sie gewöhnlich im Westen haben. Obwohl der Begriff auch in der westlichen Kultur unterschiedlich verwendet wird, verwendet man ihn doch meistens im Hinblick auf unser Vermögen, bewusst und vor allem rational zu denken. Wenn wir sagen, jemand sei geistig „fit“, dann meinen wir gewöhnlich, sie oder er sei intelligent und könne klar denken. Wenn wir hingegen sagen, jemand habe geistlos gehandelt, dann meinen wir, sie oder er habe etwas getan, ohne die Sache zu durchdenken und die Folgen zu erwägen. Manchmal reden wir auch so, als gebe es eine Spaltung zwischen Geist und Herz sowie zwischen Geist und Körper. Wir pflegen uns Geist als etwas vorzustellen, das von Gefühlen

und Emotionen getrennt werden kann.

Das ist ganz anders als die Vorstellung von Geist, die man im Buddhismus findet. Die buddhistische Auffassung von Geist – und zumal von Achtsamkeit² – schließt auf der Stufe physischer Empfindungen und Emotionen unsere Gefühle durchaus mit ein. Darüber werde ich später noch mehr sagen, doch zunächst möchte ich deutlich machen, dass der Geistbegriff, so wie ich ihn verwende, körperliche Empfindungen und Emotionen mit einschließt. Insofern geht es beim Meditieren darum, mit allen Aspekten unseres Geistes zu arbeiten, denn der buddhistischen Überlieferung zufolge sind physische Gefühle und Emotionen ein sehr wichtiger Teil dessen, wie wir uns erleben, und bei Meditation geht es vor allem um unsere tagtägliche, ja sogar von Moment zu Moment geschehende Selbsterfahrung.

Meditation soll uns helfen, uns unserer selbst im augenblicklichen Geschehen zunehmend gewahr zu werden. Gewahrsein ist tatsächlich der Schlüssel zu Meditation und dies sowohl in dem Sinne, dass wir durch Meditation vor allem Gewahrsein zu entwickeln suchen, als auch in dem Sinne, dass es die Geistesqualität ist, die uns überhaupt erst zu meditieren erlaubt. Gewahrsein bedeutet letztlich nichts anderes als für unser Erleben empfänglich zu sein. Es bedeutet, in einem ganz elementaren Sinn zu wissen, was wir tun. Wir wissen, was wir mit unserem Körper tun, beispielsweise Haltung und Bewegungen; wir wissen, was wir gerade fühlen – ob wir glücklich oder traurig sind – und was wir denken: sowohl Qualität als auch Inhalt unseres Denkens in jedem Augenblick. Das alles klingt sehr elementar und ist es auch. Meditieren ist ein sehr einfaches Tun. Vielleicht haben Sie die Vorstellung, beim Meditieren gehe es um ganz besondere Arten des Erlebens, nämlich spirituelles Erleben. Das ist zwar ebenfalls ein Aspekt des Meditierens, doch am wichtigsten ist es, sich auf eine ganz bodenständige, schlichte und direkte Weise bewusst zu sein, was gerade wirklich passiert.

Eine Geschichte aus der buddhistischen Überlieferung erzählt, wie ein König einmal einen berühmten Lehrer aufforderte, ihm die tiefgründigste Lehre des Buddha darzulegen. Er wollte etwas über die höheren Lehren erfahren, die ihn zur Erleuchtung bringen würden. Der Lehrer antwortete dem König schlicht: „Achtsamkeit“. Das enttäuschte den König, und er fragte weiter nach und verlangte die ganze Lehre. Darauf erwiderte der Lehrer: „Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit!“ Anders gesagt: Am wichtigsten ist es, dem, was gerade geschieht, Achtsamkeit zu schenken. Es gibt eine ganze Menge solcher Geschichten im Buddhismus, und man erzählt sie, um uns die Tatsache einzuprägen, dass buddhistisches Üben und ganz besonders Meditation wirklich sehr einfach ist: Es geht darum, sorgsam und freundlich auf das zu achten, was wirklich geschieht.

² Im Englischen verwendet man stammverwandte Begriffe für „Geist“ (*mind*) und „Achtsamkeit“ (*mindfulness*). Anm.d.Üb.

Ich hoffe, Sie sind von dieser Antwort nicht enttäuscht. Manchmal möchte man glauben, es gebe irgendwo eine Antwort, die unser Leben sinnvoll macht, und man könne irgendetwas herausfinden und dann werde alles richtig und gut sein, aber das ist nur eine Phantasievorstellung. Nirgends gibt es eine Lehre, die sozusagen alles richtig stellt und uns unverzüglich weise und zufrieden macht. Wenn wir anders werden wollen, müssen wir damit beginnen, was und wie wir jetzt erleben, wir müssen uns beharrlich bemühen und uns darauf einstellen, dass dieser Prozess ziemlich lange dauern wird. Das ist aber weniger schlimm, als es sich vielleicht anhört, denn wenn wir Meditation als Weg nutzen uns zu ändern, dann werden wir entdecken, dass der Veränderungsprozess selbst die meiste Zeit über gleichermaßen lohnenswert und genussvoll ist. Viele Meditierende finden, dass sie sich ein Leben ohne Meditation gar nicht mehr recht vorstellen können, und doch geht es ihnen immer weniger um das Ziel, dass sie anfangs einmal erreichen wollten, doch im alltäglichen Leben fühlen sie sich nun zugleich zufriedener und glücklicher. Genau darum geht es auch beim Meditieren: Es hilft uns, das Meiste aus unserem Leben zu machen, uns selbst zu freuen und andere und die uns umgebende Welt zu schätzen. Menschen, die schon eine Zeitlang meditieren, merken oft, dass sie ihr Leben damit zugebracht haben, irgendetwas erreichen oder anders sein zu wollen und dass sie über all ihrem Wollen und Wünschen vergessen haben, das Leben zu genießen, wie es ist, und die guten Dinge zu schätzen, die sie schon haben.

Die Geistesqualität, die uns erlaubt, das zu tun, also in uns aufzunehmen und innerlich zu genießen, was uns umgibt, wird „Achtsamkeit“ genannt. Sie bildet den Mittelpunkt der Lehren des Buddha und das Herz von Meditation.

Achtsamkeit ist eine besondere Geistesqualität. Manchmal wird sie mit Konzentration oder Sammlung gleichgesetzt, doch das kann in die Irre führen. Bei „Konzentration“ denke ich eher daran, in der Falle der Schule zu sitzen mit dem Wunsch, draußen in der Sonne zu sein, während die Lehrer von uns verlangen, wir sollten uns auf das konzentrieren, was wir ihrer Ansicht nach tun sollten. Für viele ist diese Erfahrung, bei Konzentration gehe es darum, sich zu zwingen aufmerksam zu sein, ziemlich typisch. Zwar trifft es zu, dass auch Achtsamkeit eine kräftige Dosis Sammlung enthält, doch ist sie eine besondere Art von Konzentration. Sie ist ganz zwanglos und fühlt sich angenehm an. Vielleicht kann man von ihr eher als einer Art Vertiefung oder tiefem Beteiligtsein sprechen, jener Art Gefühl, das man empfindet, wenn man wirklich genießt.

Denken Sie einmal an irgendeine Tätigkeit, die sie gerne tun. Etwas ganz Alltägliches wie ein gutes Buch zu lesen. Wenn Sie das tun, ist Ihr Geist von dem, was Sie gerade machen, erfüllt. Sie tun nichts anderes, wünschen sich also weder fort von hier, noch planen Sie Ihre

Zukunft. So ähnlich ist auch die Art von Achtsamkeit, die wir beim Meditieren suchen. Es gibt darin kein Gefühl, dass man den Geist zwingen müsse. Er ist ganz beteiligt und damit zufrieden, das zu tun, was er gerade tut. Beim Meditieren ist der Geist dem eigenen Erleben von Moment zu Moment zugewandt. Wie wir später im Einzelnen sehen werden, gehört zu dieser Erfahrung, dass wir einen Körper haben. Durch diese Bewusstheit des Körpers kommen wir gefühlsmäßig und emotional mehr und tiefer zu uns selbst. Wir sind nicht mehr im fortwährenden Plappern des Denkens gefangen, sondern es gibt ein Gefühl der Fülle und des Ganzseins, das darin gründet, dass wir mit unserem lebendigen, atmenden Körper verbunden sind.

Denken ist nicht dasselbe wie Gewahrsein

Die Hauptaufgabe des Gehirns ist, den Körper, dem es als ein Teil angehört, abzubilden, zu überwachen und koordinieren und die innere Umwelt des Körpers in Beziehung zu seiner äußeren Umwelt zu regulieren. Das heißt, es registriert die Empfindungen und Gefühle und verarbeitet Sinneseindrücke in Beziehung zu seiner Außenwelt. Offensichtlich hat sich der menschliche Geist entwickelt, um einiges mehr zu leisten als dieses grundlegende Gehirn. Er hat die Fähigkeit zu reflexiv bewusstem Denken entwickelt. Diese bemerkenswerte Entwicklung bringt es mit sich, dass wir in einer außerordentlich großen Bandbreite von Situationen wählen können, wie wir antworten werden. Obwohl wir dieses selbstbewusste Gewahrsein für selbstverständlich halten, ist es ein wahrlich mysteriöses Vermögen. Eine seiner Konsequenzen ist, dass wir ein Selbst-Gefühl haben, das Gefühl, dass es da drinnen etwas gibt, das unsere Entscheidungen fällt. Wir sind uns überdies gewahr, dass dieses „Etwas“ eine große Bandbreite von Emotionen erlebt, von Entzücken bis zu Verzweiflung mit allen Zwischenstufen. Weil es sich so anfühlt, fällt es uns sehr schwer nicht zu glauben, dieses Etwas sei von allem Übrigen getrennt und müsse gefördert und geschützt werden. Damit gibt es nun das seltsame Paradox, dass dieses reflexive, selbstbewusste Gewahrsein, das uns auf so bemerkenswerte Weise gestattet, uns unserer Selbst und unserer Umwelt bewusst zu sein, zugleich ein Gefühl der Getrenntheit von uns selbst, anderen Menschen und der Welt erzeugt. Wir erfahren unseren Körper, andere Menschen und die Welt als Objekte mit uns selbst als Subjekt. Unsere Antwort auf diese seltsame Lage steht im Kern der Lehren des Buddhismus. Wie sollen wir mit dieser verwunderlichen Gabe reflexiver Bewusstheit umgehen? Eine Möglichkeit ist es, selbstsüchtig zu sein und zu versuchen, diese Täuschung eines getrennten, festen Selbst auf alle erdenkliche Weise aufrecht zu erhalten. Diese Selbstbezogenheit ist es, aus der gieriges Verlangen entsteht, denn das ist der Wunsch, unser Gefühl ein getrenntes

Selbst zu sein, zu befriedigen.

Buddhismus ist etwas für dieses Selbstgefühl zutiefst Beunruhigendes, denn er fordert uns auf zu erkennen, dass der Ich- oder Selbstglaube eine Wahnvorstellung ist, die von unserer reflexiven Bewusstheit erschaffen wird. Überdies behauptet der Buddhismus, durch Stärkung eben jenes „Dings“, das den Wahn erzeugt hat, könnten wir ihn als eine Täuschung durchschauen. Das ist nicht leicht zu begreifen. Vielleicht verstehen wir es intellektuell, doch wir verhalten uns weiterhin als ein Selbst, das von allem anderen unterschieden und getrennt ist.

Es ist sehr schwierig, uns aus der Vorstellung eines solchen Selbst heraus zu denken, denn unser Denkvermögen, die Fähigkeit, vom direkten Erleben zu abstrahieren, fühlt sich so an, als hinge sie von der Abstraktion der Idee eines Selbst ab. Es ist unser Vermögen zu abstraktem Denken, dass die Abstraktion eines Selbst erzeugt. Die buddhistische Lehre über „nicht Selbst“ hat zu großer Verwirrung geführt. Sie ist nur mit Schwierigkeiten zu erklären und hat, wenigstens im Westen, oft zu der Idee Anlass gegeben, man müsse das Ego oder Selbst zerstören. Für die meisten Menschen ist ein solcher Ansatz nicht hilfreich. Es ist ein, ein paradox egozentrischer, ein *Macho*-Ansatz. Er widerspricht dem im Buddhismus so zentralen Geist von Liebe und Freundlichkeit, dessen Lösung für dieses Problem Achtsamkeit ist. Achtsamkeit zielt nicht darauf, das Ego abzuschießen, sondern unser Ich- oder Selbstgefühl so zu öffnen, dass es andere Menschen und die Welt einlässt. Es ist eine Öffnung zum Reichtum und zur Komplexität unseres Daseins, denn unser Ego versucht uns abzugrenzen und beschränkt unsere Erfahrung auf das, wovon es glaubt, es werde unser Dasein unterstützen – wie ein Geiziger, der von seinem kärglichen Schatz besessen ist, während es um ihn herum nur Schönheit und Reichtum gibt. Doch das Ego ist wahrlich unsicher und wird leicht bedroht. Man muss ihm gut zureden, allmählich seinen Klammergriff auf unser Erleben zu lösen. Wie ein Hund, der schlecht behandelt wurde, braucht es Freundlichkeit und sogar etwas Humor; auf Tyrannei wird es nicht positiv antworten.

Natürlich gibt es auch andere Ansätze, und für Mönche oder Nonnen, die unter ständiger Anleitung durch einen fähigen Lehrer stehen, werden sie auch wirksam sein – für die meisten von uns gilt das aber nicht. Wenn wir lesen, ein Zenmönch erlange durch einen Schlag des Meisters mit einem Stab Einsicht, dann sollten wir auch den restlichen Kontext und die Beziehung zwischen Meister und Schüler mit bedenken.

Wenn im Buddhismus von Achtsamkeit und Gewahrsein die Rede ist, gilt dies der Stärkung und Erweiterung der reflexiven Dimension des Geistes. Achtsamkeit ist eine Anwendung dieser besonderen Eigenschaft des menschlichen Geistes, sich seiner selbst und des direkten Erlebens

gewahr zu sein. Das ist eine andere Art von Gewahrsein als Denken. Stellen wir uns einmal vor, wir wären an einem schönen Ort. Wir fühlen unser Gewahrsein dieser Schönheit – Schönheit ist nicht etwas, das wir „denken“. Sobald wir denken, wie schön eine Landschaft ist, beginnen wir, die Verbindung mit dem tatsächlichen Spüren der Schönheit zu verlieren; die Wörter und Gedanken verstellen das Erleben. Mit vielen anderen Dingen ist es genau so: Unsere Gedanken führen uns vom direkten Gewahrsein dessen, was geschieht, fort. Ich erinnere mich daran, dass ich dieser Tatsache sehr gewahr war, als ich in einem Hospiz arbeitete. Ich saß bei Menschen, die dem Tod nahe waren, und bemerkte, wie ich oftmals zu denken begann und dabei das Gewahrsein für die Situation verlor. Ich übte, so vollständig wie nur möglich mit dem sterbenden Menschen zu sein. Besonders nützlich fand ich es, spürend mit meinem Körper und dem Atem zu verweilen, also zu versuchen, verkörpert zu bleiben. Dann war ich auch besser fähig, den anderen Menschen wirklich zu begleiten.

Der Geist ist nicht einfach eine denkende Maschine; er ermöglicht uns auch, uns der körperlichen Empfindungen, emotionaler Zustände und Gedanken bewusst zu sein. Das Gehirn besteht nicht nur aus der Masse grauer Zellen in unseren Schädeln. Es ist eher als ein komplexes System zu verstehen, das sich durch unseren ganzen Körper erstreckt und alle Sinne einschließt. Wir können uns den Geist als dieses System zuzüglich der besonderen Qualität selbstreflexiven Gewahrseins denken. (Das ist nichts ausschließlich Menschliches, sondern die neuere Forschung mit anderen Primaten hat klar erwiesen, dass auch sie zu Emotionen wie Empathie fähig sind, die ohne ein gewisses Maß selbstreflexiven Gewahrseins unmöglich wären.) Diese Fähigkeit sich gewahr zu sein ist nicht dasselbe wie Denken; sie ist mehr wie ein Fühlen. Wir denken Empathie nicht; wir fühlen sie. Insofern geht es bei Achtsamkeit darum, sowohl dieser Gefühle als auch unserer Gedanken gewahr zu sein.

Sie können sich das klarer machen, wenn Sie sich einmal Ihrer Hände gewahr werden und all die verschiedenen Aufgaben vergegenwärtigen, die sie mit ihnen erledigen – alltägliche Dinge wie waschen, sich ankleiden, das Frühstück vorbereiten. Erforschen Sie, ob Sie eine dieser Aufgaben in Ihren Händen spüren können. Es ist, als wüssten Ihre Hände, was zu tun ist; Sie müssen ihnen nicht sagen, wie sie diese Aufgaben auszuführen haben, obwohl manche von ihnen sehr schwierig sind und Feingefühl erfordern. Unsere Hände haben Gewahrsein in sich – und das gilt auch für den Körper ganz allgemein. Der Großteil der Aufgaben erfordert nicht viel Denken; es würde uns vielmehr in Schwierigkeiten bringen. Daran muss ich auch denken, wenn ich Taijiquan (Tai Chi) übe. Die Form, die ich vor mehr als zwanzig Jahren lernte, ist nun *in* meinem Körper, das heißt, mein Körper weiß, wie sie geht. Interessant finde ich dabei, dass ich sie nicht ausführen kann, wenn ich über sie nachdenke. Wenn ich nachdenke, welche

Bewegung als nächste kommt, mache ich sie ausnahmslos falsch; der Fluss der Bewegung zerfällt. Gleichwohl bin ich mir, wenn ich übe, sehr gewahr, was ich gerade mache. Ich bin mir gewahr, wie sich mein Körper anfühlt, wie er sich bewegt, das Gewicht sich verlagert, wie die Energie strömt und so weiter. Es gibt also Gewahrsein ohne Denken. Achtsamkeit ist eine solche Art von Gewahrsein: Sie ist ein Wissen, das nicht gedacht, sondern direkt empfunden wird. Das mag sich vielleicht alles ein wenig seltsam anhören, doch es ist auch möglich, Achtsamkeit auf Gedanken zu richten. Wir können uns unserer Gedanken gewahr sein, ohne etwas zum Denken hinzuzufügen, und dabei können wir das Empfinden des Denkens stärker bemerken als seinen tatsächlichen Inhalt.

Nehmen Sie einmal an, Sie würden gerade meditieren und Ihnen fällt auf, dass Sie über Ihre Arbeit nachdenken. Vielleicht gibt es dort irgendein Problem. Versuchen Sie nun, sich der Textur – gewissermaßen der Faserung, der stofflichen Beschaffenheit – oder der Fehlqualität dieser Gedanken gewahr zu sein. Sind sie ängstlich, vielleicht ärgerlich? Können Sie, falls sie eine emotionale Textur haben, irgendwelche damit verbundenen Empfindungen in Ihrem Körper spüren? Vielleicht haben Sie sich im Bauch oder im Gesicht angespannt. Vielleicht gibt es da ein Empfinden von Energie oder Hitze. Auf diese Weise versuchen wir, unser Denken wieder mit unseren gefühlsmäßigen Seiten zu vereinigen und ein „Er-innern“, ein „Wieder-Angliedern“ (*re-membering*) des Denkens in Körper und Herz kann geschehen.

Achtsamkeit ist eine Qualität von Gewahrsein, die nicht erfordert, dass wir denken. Folglich bringt sie auch nicht die Aufrechterhaltung der Illusion eines Selbst mit sich. Wir sind uns gewahr, aber wir fügen diesem Gewahrsein nicht die Vorstellung eines Selbst hinzu, das gewahr ist. In diesem Sinne ist es eine Art von verkörpertem Gewahrsein; wir entwickeln ein Gefühl für den Geist als Teil von uns statt als etwas Getrenntes. Somit ist Achtsamkeit ein Anfang eines Lösens des Griffs unseres Selbst auf unsere Erfahrung. Sie ermöglicht, uns unseres direkten Erlebens gewahr zu werden, ohne die Abstraktion einer Selbstheit hinzuzufügen. Wir entdecken die Grundlage dieser Achtsamkeit, indem wir unser Gewahrsein auf unser direktes Erleben des Körpers im Bereich der Empfindungen, Gefühle und Emotionen richten.

Es gibt eine Übung, die ich sehr nützlich finde, um mit Gedanken zu arbeiten, zumal solchen Gedanken, die aus den Versuchen des Ego zu kommen scheinen, sich selbst unserem direkten Erleben aufzudrängen. Der tibetischen Überlieferung zufolge sitzt das Ego im Unterbauch. Diese Art zu denken leitet sich aus einer Sicht unserer selbst als Energie her und ist mit der Vorstellung von Chakras oder Energiezentren verknüpft. In dieser Übung benutzen wir den Atem, um uns des Unterbauchs stärker gewahr zu werden, und dabei regen wir das

Atmen an, ein wenig tiefer als gewöhnlich zu gehen. Für die hier gegebene Form der Übung schulde ich dem buddhistischen Autor und Lehrer Dr. Reginald Ray Dank.

Bauchaumung

Legen Sie sich in bequemer Kleidung auf eine dünne Matte oder Decke auf den Boden und sorgen dafür, dass Sie warm und bequem sein können. Ich finde es hilfreich, den Kopf so auf ein Buch zu legen, dass mein Nacken frei bleibt und das Buch meinen Kopf unter der Schädelbasis ein wenig anhebt, so dass er eine Linie mit der Wirbelsäule bildet. Liegen Sie eine Weile lang da und lassen den Boden Ihren Körper ganz tragen. Entfalten Sie ein Gespür für die ganze Erde unter Ihnen, die Sie trägt.

Werden Sie sich, nachdem Ihr Körper zur Ruhe gekommen ist, Ihres Atems gewahr. Bemerkten Sie ihn anfangs nur, spüren Sie ihn im Körper und wie er Sie erhält. Atmen Sie nun einmal etwas tiefer ein um zu spüren, dass Sie Ihre gesamte Lunge nutzen. Spüren Sie dabei, dass der Einatem ganz tief hinunter in den Bauch dringt.

Beim Einatmen rollen Sie die Hüften von sich weg, so dass Ihr Rücken ein wenig gebogen ist. Beim Ausatmen rollen Sie die Hüften so zu sich hin, dass der untere Rücken gegen den Boden drückt. Üben Sie dieses sanfte Rollen der Hüften einige Male, bis Sie spüren, wie es hilft den Atem zu vertiefen. Im Verlauf der nächsten zwölf Atemzüge werden Sie die Ausatmung kräftigen und das Einatmen so wie bisher halten, also nur ein klein wenig stärker als beim natürlichen Atmen. Versuchen Sie, allmählich mehr und mehr Luft beim Ausatmen hinauszudrücken, indem Sie die Muskeln des Beckenbodens und danach des Unterbauchs nutzen. Das sind die Muskeln, die man verwendet, wenn man das Wasserlassen unterbricht. Frauen mit Kindern werden sie auch aus Schwangerschaftskursen kennen.

Spannen Sie zunächst sanft die Muskeln des Beckenbodens und dann die des Unterbauchs an, um die Luft hinaus zu stoßen, während Sie weiterhin die Hüften beim Atmen rollen. Nutzen Sie dann Ihr Zwerchfell, um die gesamte Luft auszustoßen. Während Sie den Zyklus von zwölf Atmungen durchlaufen, strengen Sie sich immer mehr an, so dass Sie sich ungefähr bei der zehnten Atmung sehr kräftig bemühen, die gesamte Luft auszustoßen. Übertreiben Sie es aber nicht, sondern bemühen sich nur so weit, wie Sie es tun können ohne sich zu verkrampfen. Nach der zwölften Ausatmung entspannen Sie einfach.

Wiederholen Sie den gesamten Zyklus zweimal und entspannen danach jeweils einige Minuten lang. Wenn Sie drei Zyklen des Bauchatmens vollendet haben, kehren Sie zur natürlichen Atmung zurück und werden sich bewusst, wie Ihr Körper sich anfühlt. Vielleicht spüren Sie eine Qualität von Energie und Vitalität im Körper, das Gefühl, als sei der Körper belebt worden.

Wenn Sie sich mit dieser Übung gut vertraut sind, können Sie sie auch in Meditationshaltung sitzend ausprobieren. Meiner Erfahrung nach hilft diese einfache Übung den Menschen tatsächlich sehr, sich beim Meditieren ihres Körpers bewusster zu sein. Es lohnt sich, diese Übung zum Teil der eigenen Meditationspraxis zu machen. Anscheinend gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen Zerstreutheit und dem Versäumnis, die ganze Luft aus dem Körper auszuatmen. Es ist, als mache die verbrauchte Luft im Körper den Geist dumpf und abgelenkt, wohingegen das volle Ausatmen den Geist klärt und das Gewahrsein kräftigt. Wenn Sie von abgenutzten Gedanken abgelenkt werden, könnten Sie also auch, zusätzlich zur Bauchatmung vor dem Meditieren, das Ausatmen besonders betonen und dafür sorgen, dass sie vollständig ausatmen.

2

Haltung

Wer über die Aufgabe des Körpers beim Meditieren nachsinnt, denkt dabei oft vor allem an die Haltung. Und wenn man über die Haltung nachdenkt, findet man sie oft irgendwie problematisch. Wir mögen die Vorstellung einer perfekten Haltung, in der wir ohne alle Schwierigkeiten und Schmerzen ganz still und aufrecht sitzen können. Falls wir eine „gute Haltung“ haben, sind wir vielleicht stolz darauf und schauen abschätzig auf andere Leute herunter, die im Meditationsraum herum ruckeln. Für die meisten von uns scheint der Körper oft eine Art Hindernis beim Meditieren zu sein. „Wenn ich nur bequemer säße, könnte ich sicherlich meditieren!“, „wenn mein Hintern doch nicht so betäubt wäre ...!“ und so weiter. Zunächst einmal möchte ich darum betonen, dass die Körperhaltung kein Meditations-Extra ist, das man ertragen oder korrigieren müsste. Der Körper und seine Haltung sind Meditation. Heutzutage sage ich dergleichen oft zu Lernenden, zum Beispiel: Meditiere mit deinem Körper, nicht mit deinem Kopf, oder, Meditation geschieht im Körper, nicht im Kopf. Natürlich ist das ein falscher Dualismus, doch ich möchte vermitteln, dass der Körper beim Meditieren zentral ist und man sich irrt, wenn man Meditation für etwas hält, das im Kopf geschieht.

Das wird ganz klar, wenn wir einen Blick auf das *Satipatthana Sutta* werden, einen der wichtigsten, vielleicht sogar *den* wichtigsten buddhistischen Text über Meditation. Er gibt detaillierte und umfassende Anleitungen zur Übung von Achtsamkeit mit dem Ziel von Einsicht. Dem Sutta zufolge ist der Körper der erste Bereich unseres Gewahrseins. Zur Haltung finden wir dabei folgenden Ratschlag:

Hier, o Bhikkhus, setzt ein Bhikkhu sich nieder, nachdem er in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder an einen freien Platz gegangen ist, kreuzt die Beine auf dem Schoß, hält den Körper aufgerichtet und erzeugt Achtsamkeit auf den Gegenstand der Meditation, nämlich den Atem, der sich vor ihm befindet.³

Obwohl das Sutta nun mit detaillierten Unterweisungen zum Körpergewahrsein fortfährt, wird

³ *Satipatthana Sutta*, Majjhima Nikaya Nr. 10. Nach der englischen Übersetzung von Soma Thera. Vergleiche alternativ: Bhikkhu Anālayo. *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna*. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot 2010, S. 13.

doch nicht viel über die Haltung gesagt. Vielleicht ist das deshalb so, weil die Menschen in Indien daran gewöhnt waren, auf dem Boden zu sitzen und ihre Haltung nicht dem verbiegenden Einfluss moderner Möbel ausgesetzt war. Die meisten von uns werden nicht fähig sein, den im Zitat erwähnten „vollen Lotossitz“ einzunehmen, doch das Grundprinzip ist deutlich: Wir streben nach einer stabilen, geerdeten Grundlage und einem aufrechten Rumpf. (Mit „aufrecht“ ist aber keinesfalls steif oder starr gemeint.) Wir werden nun drei miteinander zusammenhängende Aspekte der Haltung betrachten: Ausrichtung, Entspannung und Lebendigkeit.⁴

Ausrichtung

Das Becken

Ich habe das Glück, einen dreijährigen Sohn zu haben. Kürzlich schenkte ich ihm einige altmodische Holzklötze, wie ich sie aus meiner Kindheit erinnere. Nun sitzen wir oft zusammen auf dem Boden und bauen Türme. Wenn man die Klötze sorgsam ausrichtet, kann man einen ziemlich hohen Turm bauen. Wenn sie nicht richtig übereinander gestapelt werden, fangen sie bald an zu wackeln und kippen dann um. Obwohl die Teile unseres Körpers alle miteinander verbunden sind, trifft doch dasselbe Prinzip der Ausrichtung auch auf sie zu. Die Schwerkraft übt einen ständigen Abwärtszug aus; wenn wir aber gut ausgerichtet sind, wird sie zu einer stützenden Kraft, die Stabilität verleiht. Wenn unser Körper nicht ausgerichtet ist, bedarf es erheblicher Muskelanstrengung, um der Macht der Schwerkraft zu widerstehen.

Wenn wir sitzen, balanciert unser Rumpf über dem Becken, und deshalb ist das Becken ein Schlüsselbereich unserer Aufmerksamkeit. Unser Vermögen aufrecht zu sitzen, wird weitgehend davon bestimmt, ob das Becken im richtigen Winkel aufgestellt ist. Wie auch immer Sie sitzen mögen, es ist sehr wichtig dafür zu sorgen, dass das Becken höher als die Knie liegt. Um wie viel höher als die Knie es sich befinden sollte, wird von einem Menschen zum nächsten unterschiedlich sein, doch selbst wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, sollten Ihre Knie niemals höher als Ihr Becken stehen. Es ist wichtig, gut darauf zu achten, wie sich Ihre Haltung anfühlt. Es mag zwar so sein, dass unsere Haltung und unser Körpergewahrsein durch jahrelangen Missbrauch verzerrt wurden, doch mit sorgsamer, freundlicher Aufmerksamkeit können wir lernen, was der Körper intuitiv schon weiß.

Einfach, indem ich ihn beobachtete, habe ich von meinem Sohn überdies gelernt, auf welcher natürliche Weise der kindliche Körper balanciert ist. Wenn Sie wissen wollen, wie man mit

⁴ Eine detaillierte Darstellung dieses Zugangs zur Haltung findet sich in Will Johnsons ausgezeichnetem Buch *Aligned, Relaxed, Resilient*.

Leichtigkeit auf dem Boden sitzt, betrachten Sie ein dreijähriges Kind. Als Erwachsene müssen die meisten von uns etwas mehr auf den Körper achten, wenn wir uns bequem fühlen wollen. Das englische Wort *comfortable* – bequem, behaglich – ist interessant: *fort* hängt mit Kraft oder Stärke zusammen, und *com* bedeutet „mit“. Somit bedeutet *comfortable* so etwas wie „mit Kraft“, und das ist vielleicht nicht gerade das, woran wir bei „Bequemlichkeit“ denken.⁵

Kommen wir zum Becken zurück. Wahrscheinlich bemerken wir es gewöhnlich kaum, es sei denn, es bereitet uns Ärger. Zunächst einmal sollten wir deshalb überhaupt ein Gefühl für das Becken entwickeln. Nehmen Sie dies bitte ganz wörtlich. Spüren Sie Ihre Hüften, setzen Sie sich auf Ihre Hände und spüren den Boden des Beckens. Stehen Sie auf und lassen es ein wenig kreisen. Denken Sie an Elvis – er wusste, wo sein Becken war. Genießen Sie, dass auch Sie so etwas haben. Es ist wichtig, ein Gefühl für die Form des Beckens zu gewinnen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schauen Sie in einem Buch oder im Internet nach. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie Ihr Becken mit der Wirbelsäule verbunden ist. Bemerken Sie, wie es sich anfühlt, ein wenig Gewahrsein in diesen Bereich Ihres Körpers zu bringen.

Setzen Sie sich nun noch einmal auf Ihre Hände. Ich weiß, dass das etwas merkwürdig ist, doch es ist eine gute Methode, um ein Gefühl für den Winkel des Beckens zu finden, wenn man sitzt. Dieser Winkel ist ganz wesentlich dafür, ob der Körper sich in seine natürliche Ausrichtung hinein bewegen kann. Nehmen Sie ein paar Kissen oder einen Stuhl und sitzen auf Ihren Händen, wobei die Handflächen nach oben gerichtet sind. Sie sollten einen Teil Ihres Beckens ertasten können. Kippen Sie auf den Händen sachte vor und zurück. Der Knochen, den Sie dabei ertasten, sollte deutlich werden, wenn sie auf solche Weise vor und zurück kippen. Dieser Knochen ist am deutlichsten zu spüren, wenn das Becken aufrecht ist. Verlangsamen Sie das Kippen, bis es anhält. Dann tun Sie es erneut, diesmal aber ohne die Hände darunter. Vielleicht müssen Sie die Höhe Ihrer Kissen anpassen, um mit aufrechtem Becken bequem sitzen zu können. Die Höhe der Kissen beeinflusst den Winkel des Beckens, und wenn Sie zu niedrig sitzen, müssen Sie ein weiteres Kissen hinzufügen. Wenn Sie zu hoch sitzen, nehmen Sie eins weg. Diese Anpassung der Höhe ist wichtig, doch das Ausmaß der nötigen Anpassung ist vielleicht nur sehr gering. Es wird gut sein, mit unterschiedlich dicken Kissen zu experimentieren. Feste Kissen eignen sich am besten. Wenn Sie keine richtigen Meditationskissen haben, rollen Sie eine Decke oder ein Kopfkissen zusammen. Das klappt oft ziemlich gut.

⁵ Das deutsche Wort *bequem* leitet sich von dem althochdeutschen Wort *biquami* her, das ungefähr „angemessen, passend, tauglich“ bedeutet – es ist also nicht mit Kraft wie *comfortable*, aber doch mit Geschick und Können und insofern gewiss nicht mit Schläftheit oder Trägheit verbunden. Anm.d.Üb.

Der Kopf

Der andere Körperteil, dessen man sich hinsichtlich der Ausrichtung des Körpers gewahr sein sollte, ist der Kopf. Köpfe sind ziemlich schwer, und manche sind schwerer als andere. Wenn man seinen Kopf nicht gut ausbalanciert, muss man sich sehr anstrengen um ihn aufzurichten. Ohnehin halten wir oft erhebliche Spannung im Nacken. Manch einer geht mit leicht nach hinten gekipptem Kopf durchs Leben, wobei das Kinn führt, und das bedeutet, dass der Nacken und die Muskeln an der Schädelbasis etwas zusammengepresst werden. In einem solchen Fall fühlt es sich anfangs vielleicht merkwürdig an, wenn der Kopf gut ausbalanciert ist; vielleicht weiß man auch gar nicht recht, ob und wann die Balance stimmt. Dann empfiehlt es sich, jemanden zu bitten es zu überprüfen, oder man kann sich auch selbst im Spiegel prüfen. Es geht hierbei darum, den Kopf auf der Wirbelsäule zu balancieren. Im Spiegel kann man das nicht leicht sehen, doch wird man in der frontalen Sicht feststellen können, ob man den Kopf zurück zieht oder ob er zu weit nach vorne fällt.

Die Hauptsache ist wiederum, Bewusstheit in diesen Bereich hinein zu bringen. Denken Sie nicht, Sie müssten es genau richtig machen, sondern versuchen Sie vor allem zu spüren, was in Ihrem Nacken vor sich geht. Ich fand es hilfreich, ein Gefühl für jenen Punkt zu entwickeln, an dem Schädel und Wirbelsäule aufeinander treffen. Dieser Punkt liegt ungefähr in der Mitte des Kopfes, und zwar ziemlich tief. Ertasten Sie mit Ihren Fingern die Hohlräume hinter den Ohrläppchen. Sie liegen auf gleicher Ebene mit der Spitze der Wirbelsäule. Der Gelenkpunkt, an dem Schädelbasis und Wirbelsäule miteinander verbunden sind, liegt auf dieser Ebene etwas innen, in Richtung des Hinterkopfes. Weil die Hauptmasse des Kopfes vor diesem Gelenk liegt, würde der Kopf nach vorne und unten fallen, wenn die Nackenmuskeln völlig entspannt wären. Deshalb fällt der Kopf nach vorne, wenn Sie im Stehen oder Sitzen einschlafen. Wir neigen dazu, diesen Zug der Schwerkraft übermäßig zu kompensieren, und verspannen dabei den Nacken. Wir halten den Kopf viel mehr, als es nötig ist, und das ist vielleicht typisch für die Art und Weise, wie viele von uns durchs Leben gehen: mit dem Gefühl festhalten zu müssen, weil es sonst vielleicht auseinander brechen oder wir den Kopf verlieren würden.

Idealerweise gibt es eine dynamische Spannung in der Muskulatur von Rücken und Nacken, die uns davor bewahrt, den Kopf allzu angespannt und auf eine Weise zu halten, die ihn nach hinten und unten zieht. Unter westlichen Menschen ist diese Tendenz sehr verbreitet. Beobachten Sie einmal Menschen auf der Straße, und Sie werden dies bei den meisten Erwachsenen sehen können. Wenn Sie kleine Kinder mit ihnen vergleichen, können Sie einen deutlichen Unterschied bemerken.

Es ist ziemlich schwierig, selbst den eigenen Kopf auszurichten, doch vielleicht halten Sie

im Sinn, was ich hier beschrieben habe und versuchen, eine gewisse Freiheit an dem Gelenk zwischen Schädel und Wirbelsäule zu spüren. Es kann sich auch lohnen, Anleitung in Alexander-Technik zu suchen, um ein praktisches Gespür für das hier Gesagte zu finden. Besonders lohnenswert ist es, die Rückenlage nach der Alexander Technik auszuprobieren: Hier liegen Sie auf dem Rücken, wobei der Kopf von einem Buch gestützt wird, so dass der Nacken frei liegt. So können Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie es ist, wenn der Kopf sich richtig ausgerichtet hat. In Bibliotheken finden Sie sicherlich geeignete Literatur.

Viele Haltungsprobleme haben mit der Haltung des Kopfes zu tun. Auch hier geht es manchmal um sehr feine Anpassungen. Später werde ich eine Meditationübung beschreiben, die Ihnen helfen wird, ein Gefühl dafür zu entwickeln. Zunächst aber versuchen Sie bitte, den Kopf nur ein wenig zu bewegen und zu prüfen, ob Sie spüren können, wo der Schädel und die Wirbelsäule einander berühren und wie sich die Bewegung dort anfühlt. Können Sie auch spüren, wie es ist, wenn sich die Rückseite Ihres Halses voll ausdehnt? Lassen Sie den Nacken lang und weich sein und den Kopf auf der Wirbelsäule ruhen. Stellen Sie sich vor, dass Sie den Kopf gar nicht halten müssen, sondern dass er sich selbst mit einem Minimum dynamischer Spannung Ihres Nackens dort balancieren kann.

Das Wichtigste, das ich hinsichtlich der Haltung betonen möchte, ist, dass sie während der Meditation stets im Bereich des Gewahrseins bleiben sollte. Es ist nicht so, dass man sie einmal einrichtet und dann nicht mehr daran denkt. Unsere Haltung bildet die Grundlage unserer Meditation und sollte als ihr integraler Bestandteil gesehen werden. Betrachten Sie Ihre Haltung also bitte weniger als ein Problem, das Sie daran hindert, die Meditation zu genießen, sondern als Teil Ihres Übens, als vitalen Bereich Ihrer selbst, den Sie lieben und bewusst erleben lernen. Ungeachtet aller Einschränkungen, die unser Körper vielleicht mit sich bringt, ist unsere Einstellung zu unserer Körperhaltung doch ganz offensichtlich mit unserer Gesamteinstellung zu unserem Körper verbunden. Ich möchte gerne deutlich machen, dass dies in Bezug auf unsere Meditation und ganz allgemein unser Leben von zentraler Bedeutung ist. Allerdings sollten wir uns wiederum nicht neurotisch um unsere Haltung sorgen. Versuchen Sie eher, sie mit einer Art Forschergeist zu erkunden. Das ist überhaupt eine gute Einstellung zur Meditation: Aufmerksamkeit schenken ist eine Möglichkeit, mehr über sich selbst zu lernen. Sie müssen also keine ideale Haltung erreichen, sondern nur lernen, mit dem, was sie haben, auf entspannte, offene Weise zu arbeiten.

Arme und Hände

Wie sie Ihre Arme und Hände halten, ist ebenfalls wichtig. Wenn der obere Rücken zwischen

den Schultern oder im Nacken schmerzt, könnte das an der Haltung Ihrer Arme liegen. Das häufigste Problem ist eine zu tiefe Lage der Hände. Dadurch werden die Schultern nach vorne gezogen und der obere Rücken wird rund. Wenn Sie die Hände auf Ihren Oberschenkeln ruhen lassen, sollten sie ziemlich weit oben, näher bei der Hüfte als bei den Knien liegen. Ich ziehe es vor, die Handflächen nach unten zu richten, doch man findet die persönlich beste Haltung meistens erst durch Versuch und Irrtum heraus. Eine Alternative ist es, die Hände ein wenig unterhalb des Bauchnabels übereinander zu legen oder sie auf einem festen Kissen im Schoß zu stützen. Sie können auch eine Decke um die oberen Hüften wickeln und die Hände gerade unterhalb des Nabels von ihr stützen lassen. In manchen Formen von Zen-Meditation bilden die Hände eine bestimmte Geste – die kosmische Mudra – und auch das funktioniert für manche Menschen gut. Dabei liegt eine Hand vor dem Nabel mit nach oben gerichteten Handflächen in der anderen, und die Daumen berühren einander ganz leicht. Ich fand es auch hilfreich, mir der Ellbogen bewusst zu werden und vorzustellen, dass sie in Richtung des Bodens herabfallen. Das scheint die Schultern zu entspannen, in denen sich ebenfalls oft Spannung sammelt.

Das Gesicht

Wenn ich eine Körperentspannung anleite, widme ich dem Gesicht gewöhnlich viel Zeit. Ich bin mir nicht sicher, warum ich das ursprünglich tat, jedenfalls nahm ich mir mehr und mehr Zeit dafür, im Gesicht weich zu werden und zu entspannen. Vielleicht war es so, weil man dort so oft Spannung sehen kann. Es ist der öffentlichste Bereich des Körpers, gewissermaßen unser Schaufenster zur Welt. Wir können unsere Mimik weitgehend kontrollieren. Wir versuchen, der Welt ein bestimmtes Gesicht zu präsentieren und achten darauf, was unser Gesichtsausdruck von uns preisgibt. Nicht nur Pokerspieler lernen, ihren Ausdruck zu beherrschen.

Man kann aber nur schwer so aussehen, wie man möchte und zugleich ganz natürlich wirken. Das ist einer der Gründe, warum Schauspielerei viel schwieriger ist als sie erscheint. Es ist schwierig überzeugend zu lächeln, wenn man nicht die entsprechenden Gefühle spürt. Und so gehen wir mit gefasster Miene durch den Tag, je nachdem grinsend oder streng beherrscht. Vielleicht kontrollieren wir unsere Mimik nicht nur gegenüber der Außenwelt, sondern sogar im Hinblick auf unsere eigenen Emotionen. Engländer sind für ihre steife Oberlippe berühmt, doch damit stehen sie natürlich allein. Ich merkte das, als ich in Kalifornien lebte, wenn auch der angemessene Gesichtsausdruck dort ein wenig anders ist. Verkäufer schienen beispielsweise ständig zu lächeln, und ihre Kunden fanden das wahrscheinlich angenehm, während jemand aus England es wohl eher befremdlich gefunden hätte.

Das Gesicht ist somit ein guter Bereich, in dem man mit der Entspannung beginnen kann.

Gehen Sie eher so vor, dass Sie sich Ihres Gesichtes gewahr werden, als dass sie es zwingen sich zu entspannen. Sagen Sie sich, dass Sie zumindest beim Meditieren keine Maske tragen müssen. Zen-Übende sprechen manchmal davon, „das natürliche Gesicht, bevor man geboren wurde“ zu finden. Wie für ziemlich viele Zen-Sprüche ist es auch hier nicht leicht zu erkennen, was damit gemeint ist, aber ich finde den Spruch ganz praktisch. Sich das eigene Gesicht, bevor es geboren wurde, vorzustellen, legt nahe, dass man sich vom Druck des Alltagslebens frei fühlt. Es ist eine Ermutigung, den Weltschmerz loszulassen und sich in einen Raum hinein zu entspannen, in dem man nicht der Beurteilung durch das Ego unterliegt.

Eher pragmatisch gesagt, erkunden Sie Ihr Gesicht mit den Händen. Tun Sie es mit einer gewissen Festigkeit. Erforschen Sie mit den Fingern die Augenhöhlen, greifen Sie in das Kiefergelenk hinein und reiben kräftig Ihre Schläfen. Verschaffen Sie sich ein Gefühl für die Form Ihres Schädels. Bringen Sie die Kiefer in Bewegung, von einer Seite zur anderen sowie auf und ab. Nehmen Sie die Hände zu Hilfe, um Gewahrsein in Ihr Gesicht zu bringen. Dann sitzen Sie einfach da und stellen sich vor, wie das Gesicht ganz loslässt. Erzählen Sie Ihrem Gesicht nicht, dass es entspannen *muss*, sondern stellen Sie sich bloß vor, wie alle Spannung schmilzt. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Gesicht Ihre Gefühle, so wie Sie jetzt dasitzen, ganz natürlich ausdrückt. Spüren Sie nach, ob Sie ihren Kiefer ein wenig loslassen können, und lassen Sie die Zunge sanft am Gaumen, gerade eben hinter den Vorderzähnen ruhen.

Ich habe noch nichts über die moderne Besessenheit mit dem Gesicht gesagt, über den Trend zur Normalisierung von Gesichtstraffung, Botox zur Faltenbeseitigung und so weiter. Eine der merkwürdigsten Erfahrungen in meinem Leben war eine Fahrt im Nachtbus von einem Motel am Rande von Las Vegas zum Strip. Der Bus war hell erleuchtet und gut gefüllt mit anscheinend recht jungen Passagieren. Doch irgendetwas stimmte nicht ganz; ich hatte ein Gefühl, dass nicht alles so war, wie es erschien. Es war wie eine Szene in einem Zombie-Film. Mir fiel auf, dass die Gesichter nicht richtig funktionierten und sich nicht so bewegten, wie menschliche Gesichter sich eigentlich bewegen sollten. Dann fiel mir auf, wie viele dieser Gesichter von Hälsen getragen wurden, die um Jahrzehnte älter wirkten. Es war eine bizarre Reise unter Immerjungen. Das steht in einem seltsamen Kontrast zu jenen wunderbaren alten Photographien, die man von amerikanischen Ureinwohnern finden kann, deren Gesichter wie Flussbetten sind, dabei aber wie gesegnet.

Der Bauch

Gleich unterhalb des Nabels befindet sich unser Zentrum, zumindest in einem energetischen Sinn. Wir mögen wohl das Herz als emotionales Zentrum erleben, doch unser Kraftzentrum befindet sich weiter unten, unterhalb des Nabels. Natürlich erhalten wir durch den Nabel auch unsere erste Nahrung, denn dort waren wir mit unserer Mutter verbunden. Dieses Gebiet ist mit Emotionen einer oft ganz urtümlichen Art verbunden. Furcht, Zorn, Wut wie auch Zufriedenheit, Stille und Wohlbefinden sind alle in diesem Bereich zentriert. Wenn wir uns krank oder furchtsam fühlen, wenn wir tief enttäuscht sind, sinkt uns das Herz. Wohin sinkt es? In den Bauch, der offenbar sehr empfindsam ist. Wenn unfreundliche Worte uns verletzen, sagen wir vielleicht: „Es war, als hätte man mir einen Schlag in den Magen versetzt.“ Es gibt auch den Ausdruck „etwas schlägt auf den Magen“, und wenn die Dinge richtig schief gehen, dann „gehen sie in die Hose“. Solche Redensarten deuten auf die zentrale Stellung dieses Körperbereichs in unserem physischen und psychischen Leben gleichermaßen hin.

Beim Meditieren strahlt aus diesem Bereich anscheinend ein Gefühl von Zuversicht aus. Ich richte meine Aufmerksamkeit oft darauf und erlebe ihn als Zentrum meines Bewusstseins. Ich habe manche Meditationslehrer sagen hören, man solle im Bauch ganz und gar loslassen, doch ich bin nicht sicher, ob sie damit Recht haben. Zweifellos sollte man entspannen, doch es muss dort auch eine gewisse Kraft geben. Shunryu Suzuki empfiehlt: „Um Kraft in deiner Haltung zu gewinnen, drücke dein Zwerchfell gegen den *hara*, den unteren Bauch. Das wird dir helfen, körperlich und geistig im Gleichgewicht zu bleiben.“ Ich halte das für richtig. Damit ist nicht gemeint, wenn man den Bauch anspannt, werde es dort unten bloß ein Gefühl der Kraft geben. Wie immer, müssen Sie auch hier experimentieren und herausfinden, was für Sie selbst funktioniert. Das Wichtigste ist, sich dieses Bereichs stärker gewahr zu werden.

Wenn Sie es schwierig fänden, den Körper zu entspannen und loszulassen, während Sie in Meditationshaltung sitzen, können Sie sich vielleicht in flacher Rückenlage auf den Boden legen und dabei den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule unterstützen. Vielleicht finden Sie es in dieser Haltung leichter als im Meditationssitz, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist loszulassen.

Die Gesäßbacken

Dieses Gebiet möchte ich als letztes erwähnen, bevor wir zum Thema Lebendigkeit übergehen. Anschließend werde ich eine Meditation vorschlagen, in der Sie die drei Aspekte der Haltung miteinander verknüpfen können. Über die Gesäßbacken ist kaum mehr zu sagen, als dass auch

sie ein Gebiet sind, in dem wir Spannungen halten und in dem es uns vielleicht an Gewahrsein mangelt. Ich werde hier nicht die verschiedenen Ausdrücke zitieren, mit denen man Hochspannungen in diesem Bereich manchmal bezeichnet, denn vermutlich fallen sie Ihnen auch ohne meine Hilfe ein. Es genügt zu erwähnen, dass es sich lohnt darauf zu achten, Spannungen hier nicht festzuhalten.

Entspannung

Das englische Wort *relax* kommt vom lateinischen *laxare*, lösen. Manchmal bedeutet es, weniger rigide zu werden, zum Beispiel, wenn man etwas entspannter mit gewissen Regeln umgeht oder Krafteinsatz und Anspannung verringert. Wir verbinden *Relaxen* oft mit Faulenzen oder Herumfläzen, vielleicht beim Fernsehen auf der Couch mit dem Abendessen auf dem Schoß. Wenn wir auf solche Weise entspannen und dann aufstehen, bemerken wir unter Umständen, dass wir ziemlich steif sind. Unbewusst haben wir vielleicht erhebliche Spannung im Körper gehalten. Die Art von Entspannung, die wir in unserer Haltung erleben wollen, ist natürlich ganz anders. Wir finden sie nur in dem Ausmaß, wie wir fähig sind, den Körper so auszurichten, dass er im Beckenbereich und im Kopf im Gleichgewicht ist. Diese beiden Aspekte sind eng aufeinander bezogen. Wenn es Ihnen gelingen würde, sich in einer nicht ausgerichteten Haltung vollkommen zu entspannen, würden Sie umfallen. Wenn das nicht passiert, sind Sie nicht entspannt. Ihr Körper hält irgendwo fest, und weil das meistens gewohnheitsmäßig geschieht, kann man es nur schwer erkennen.

Lebendigkeit

Manchmal spricht man auch von Elastizität oder Spannkraft, und man vergleicht sie mit dem Vermögen eines Baumes oder Hochhauses, im Wind zu schwanken. Wenn eine Struktur zu starr ist, wird sie zerbrechlich. Nicht selten denken Menschen, ihre Haltung sei ziemlich gut, obwohl sie eigentlich zu starr ist. Sie halten den Körper gewissermaßen gegen sich selbst still. Manchmal geht das mit übertriebener Offenheit im Brustraum einher, so als ob die Haltung ein wenig aufgebläht wäre. Um sich das vorzustellen, können Sie an den Major einer Kompanie denken, der Meditation aufnimmt. Seine straffe Haltung mag gut aussehen, sie wird aber durch Willensanstrengung zusammengehalten.

Der Körper ist nie still – er ist ein atmendes, lebendiges „Ich“. Wenn wir davon sprechen, beim Meditieren still zu werden, meinen wir das nicht buchstäblich, sondern nur im Vergleich zu der Art, wie wir gewöhnlich sind. Wir lassen es zu, dass der Körper zur Ruhe kommt und

sich niederlässt, doch je mehr das geschieht, desto bewusster werden wir der feinen Empfindungen und Bewegungen, die jederzeit im Körper geschehen. Besonders spürbar ist, dass wir atmen. Wenn der Körper ausgerichtet und entspannt ist, bemerken wir, dass wir uns leicht gewahr werden können, wie er stets auf unseren Atem antwortet. Der Schwerpunkt des Körpers wandert, wenn die Brust sich ausdehnt; wenn wir wirklich entspannt und aufmerksam sind, spüren wir vielleicht, wie das geschieht und wir empfinden die ganz kleinen körperlichen Anpassungen dabei. Vielleicht werden wir uns des Atems auch im Rücken gewahr, bis in die Achselhöhlen hinein. Manchmal können Sie sogar das Gefühl haben, dass der gesamte Körper von den Füßen bis zur Kopfkronen auf den Atem antwortet. Das ist mehr ein *Empfinden* von Bewegung als eine tatsächliche körperliche Bewegung, aber es ist spürbar.

Sinn und Zweck dieser Idee von Lebendigkeit ist uns anzuregen, uns feiner als gewöhnlich in den Körper einzuschwingen. Eine ideale Gelegenheit dazu bietet sich, wenn man ruhig in einer offenen und entspannten Haltung sitzt. Einen Spürsinn für die innere Energie des Körpers zu haben, ist äußerst hilfreich. Sie entwickeln ihn, indem Sie zu bemerken beginnen, was jetzt schon geschieht. Versuchen Sie nicht, Gewahrsein zu erzwingen, sondern werden bloß für Ihr Erleben empfänglich, wie es sich von einem Moment zum nächsten, Atem um Atem vollzieht. Lauschen Sie auf den Körper; nehmen Sie eher eine empfängliche Haltung ein, als Vorstellungen über darüber aufzustülpen, wie er sich anfühlen sollte. Bemerkens Sie einfach, was das da ist.

Meditation:

Auf den Körper lauschen: Ausrichten, Entspannen und Lebendigsein

Lesen Sie diese Anleitung einige Male durch. Sie müssen ihr nicht Wort für Wort folgen. Machen Sie sich ungefähr damit vertraut, und nehmen dies als Grundlage Ihrer Meditation.

Nehmen Sie sich so viel Zeit wie nötig, die Haltung zu wählen, die gefühlsmäßig gut funktioniert. Bitten Sie am besten jemanden, Sie anzuschauen und sicherzustellen, dass Sie im Gleichgewicht und aufrecht sind. Falls nötig, sollte diese Person auch Ihren Kopf sanft ausrichten – oder Sie schauen in einen Spiegel, damit Sie wenigstens sehen können, wie Sie den Kopf halten.

Schließen Sie, nachdem Sie Ihre Haltung so stabil wie möglich gemacht haben, die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf das Gesicht. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, und stellen sich vor, es werde weich. Verbinden Sie diesen Gedanken mit dem Atmen

und lassen das Gefühl entstehen, dass das Gesicht atmet und der Ausatem ganz losgelassen wird. Stellen Sie sich vor, Sie würden durch alle Poren des Gesichts ein- und ausatmen; lassen Sie die Augenbrauen weich und sanft werden und die kleinen Muskeln um die Augen herum entspannen. Achten Sie darauf, den Kiefer nicht festzuhalten.

Verwenden Sie einige Zeit darauf, sich Ihres Gesichts gewahr zu werden, es weich werden und sich entspannen zu lassen, und nutzen Sie den Atem, um die Aufmerksamkeit auf das Gesicht zu stützen. Das Gesicht spürend atmen Sie ein, das Gesicht lösend atmen Sie aus. Erkunden Sie, wie die Knochenstruktur des Gesichts, seine Form, sich anfühlt, und nehmen Sie auch den Mundinnenraum und die Zunge mit hinzu, die sanft den Gaumen berührend knapp hinter den Schneidezähnen ruhen kann. Wenn Sie sich bereit fühlen, lassen Sie das Gewahrsein sich nach oben ausdehnen und beziehen die Form des Schädels ein. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich die Kopfhaut über der runden Form des Schädels löst. Werden Sie sich der Krone Ihres Kopfes gewahr und spüren alle Empfindungen dort. Sie können sich vorstellen, durch die Krone zu atmen.

Bleiben Sie sich der Krone gewahr und vergegenwärtigen den Himmel, während Sie ein- und ausatmen. Entwickeln Sie ein Gespür für die unbegrenzte offene Himmelsweite über ihnen. Stellen Sie sich eine Anziehung zwischen der Krone Ihres Kopfes und dem Himmel vor, so als würden Sie die raumhaften Qualitäten des Himmels beim Einatmen durch die Krone des Kopfes in den Geist hinein ziehen. Stellen Sie sich dann vor, dass der Himmel einen sanften Zug auf die Kopfkrone ausübt und sie mit dem Ausatmen nach oben zieht.

Wahren Sie dieses Gefühl, vom Himmel über Ihnen aufwärts gezogen zu werden, und lassen das Gewahrsein nun den Hinterkopf entlang hinab wandern, den Nacken entlang und den Rücken hinunter, bis Sie zum Steißbein, der Basis Ihrer Wirbelsäule kommen. Nun stellen Sie sich die Erde unter sich vor und fühlen, wie sie von ihr getragen werden. Empfinden Sie ihre Stabilität und Kraft und atmen Sie in die Grundlage der Wirbelsäule hinein.

Da sitzen Sie nun und halten zwei Punkte im Gewahrsein: den Boden der Wirbelsäule und die Krone Ihres Kopfes. Stellen Sie sich vor, durch sie beide einzusatmen, also Himmelsenergie und Erdenergie in den Körper hinein zu ziehen. Dann, beim Ausatmen, stellen Sie sich vor, die Erde ziehe die Basis Ihrer Wirbelsäule nach unten zum

Erdmittelpunkt und der Himmel ziehe die Krone Ihres Kopfes aufwärts in die grenzenlose Raumweite hinein.

Sitzen Sie einfach da und seien sich des Atmens, der Erde und des Himmels gewahr. Spüren Sie eine sanfte Anziehung zwischen diesen beiden Punkten Ihres Körpers und diesen Grundelementen. Stellen Sie sich vor, die Eigenschaften dieser Elemente in Ihren Körper hineinzuziehen: Die Weite des Himmels, die Stabilität der Erde. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Körper frei ausrichtet: Der Kopf findet seine natürliche Balance auf der Wirbelsäule; das Becken passt sich in feinen Bewegungen an, der Hals streckt sich und wird weich, die Schultern lösen sich.

Atmen Sie Ihren Rücken, seine ganze Breite und Länge. Spüren Sie das Gefühl, wie der Rücken atmet und sich sehr sanft in alle Richtungen hin ausdehnt, die Empfindung, dass es da allen Raum der Welt für Sie gibt. Atmen Sie Ihren Rücken und bleiben sich dabei des Himmels und der Erde gewahr. Atmen Sie die Muskeln und die Wirbelsäule. Stellen Sie sich die Wirbelsäule in Ihrem Körper als lebendig vor, aus Bindegewebe, Nerven und Knochen gebildet und voller elektrischer Impulse in Ihrem Körper. Stellen Sie sich vor, Himmel und Erde, Vater Himmel und Mutter Erde, würden durch Ihre Wirbelsäule miteinander in Verbindung kommen. Den Rücken atmend, lassen Sie ihn weich werden, sich strecken und breit werden. Genießen Sie es, mit diesen beiden großen Elementen vereinigt da zu sitzen. Lassen Sie sie stützen und beleben, und erlauben Sie, dass der Körper die Kraft der Erde und des Kosmos in sich zieht.

Wenn Sie das Gefühl haben, die Zeit dafür sei gekommen, lassen Sie Ihr Gewahrsein sich durch den Beckenraum in die Beckenknochen und die Geschlechtsteile hinein ausdehnen. Atmen Sie nun nach unten in die Beine hinein und lassen sie los. Entspannen Sie die Muskeln und überlassen es der Erde, das Gewicht dieser großen Knochen zu tragen. Atmen Sie die feinen Knöchel der Füße und lassen die Fußsohlen weich werden.

Wenn Sie bereit sind, wandern Sie an der Vorderfläche des Körpers hinauf, beziehen dabei den Bauch ein und spüren, wie er atmet. Seien Sie sich bewusst, wie der Rippenkasten sich bewegt, spüren Sie, wie er sich öffnet, um den Atem einzulassen. Erlauben Sie, dass der Atem den Brustraum um das Herz herum sehr sanft hebt und weitet. Spüren Sie die Qualität des Gewahrseins wie weiches, goldenes Licht, das durch Ihren Körper strahlt. Bringen Sie dann, indem sie im Körper aufwärts gehen, das Gewahrsein in die Arme, durch die Muskel und Knochen hinab in die Hände. Erlauben

Sie dem Gewahrsein, sich eine Weile lang in den Händen zu sammeln, die nun weich und belebt werden, und füllen Sie die Hände mit Freundlichkeit. Dann lassen Sie das Gewahrsein langsam in den gesamten Körper zurück wandern und sitzen mit dem Gefühl da, dass der ganze Körper atmet und mit dem Atem lebt. Erinnern Sie sich noch einmal an Erde und Himmel und entspannen dann. Sitzen Sie eine Zeitlang da, ohne irgendetwas zu versuchen; machen Sie gar nichts. Sitzen Sie einfach mit dem, was ist, ohne jede Bemühung, das Erleben zu kontrollieren.

3

Die Welt und der Körper

*Der Weg durch die Welt ist schwieriger zu finden
als der Weg aus ihr heraus.
Wallace Stevens⁶*

Den überlieferten Erzählungen zufolge gewann der Buddha seine „Erleuchtung“ unter dem weit ausgreifenden Dach eines *Bodhibaums*.⁷ Ein solcher Baum hat schöne Blätter, wie die Tropfen riesiger, umgedrehter Tränen. Die Ereignisse der Zeit vor der Erleuchtung sind reich an Symbolen, von denen viele die Erde und das Weibliche heraufbeschwören. Prinz Siddhartha, der nachmalige Buddha, war anscheinend ein sehr entschlossener junger Mann, so entschieden, dass er sich selber durch seine Übung martialischer Kasteiungen mit einer kleinen Asketengemeinschaft an den Rand des Todes brachte.

Anscheinend war diese kleine Bruderschaft davon überzeugt, man könne die angestrebte Befreiung erlangen, indem man alles Anhaften und jede Sorge für das eigene physische Wohl überwand. In religiösen Kreisen, die das Spirituelle in irgendeiner Weise für einen Gegensatz des Weltlichen halten, findet man häufig eine solche Auffassung. Der Geist gilt als im Körper gefangen, und manchmal hält man ihn auch dem Körper entgegen. Diese Art Dualismus zieht sich wie ein Bleiflöz durch die religiösen und philosophischen Überlieferungen des Ostens und Westens. Im alten Indien war ein solcher Glaube sehr verbreitet. Es war eine Zeit inbrünstiger „spiritueller“ Suche, und insofern konnte man nicht selten Gruppen von Männern finden – es waren fast ausschließlich Männer –, die sich die fürchterlichsten Dinge antaten, um ihren Geist vom Körper zu befreien, in dem er ihrem Verständnis nach eingekerkert war. Ihre Praktiken schlossen manchmal extreme Entbehren ein. Ich habe das Wort „spirituell“ hier in Anführungszeichen gesetzt, denn ich mag es nicht sehr. Später werde ich darauf noch einmal zurück kommen.

⁶ Zitiert nach James Hillman, *A Blue Fire*, HarperCollins 1991.

⁷ Siehe beispielsweise *Mahasacakka Sutta*, Majjhima Nikaya 36.

Es heißt, der ausgemergelte Prinz sei in einen Fluss gestiegen um zu baden, doch mittlerweile so geschwächt gewesen, dass er nicht mehr heraus konnte und glaubte, fortgeschwemmt zu werden. Diese Erfahrung veranlasste ihn, seinen Ansatz Befreiung zu erlangen, noch einmal zu überdenken. Irgendwie gelang es ihm, sich aus dem Fluss zu retten, doch nun war ihm klar, dass Fortsetzung seiner Selbstkasteiung zu seinem baldigen Tod führen würde. Das war eine schwierige Situation für ihn, denn er war anscheinend berühmt für die Härte seiner Askese, und „Heilige“, die so etwas wie er taten, wurden sehr verehrt. Er war aber nicht nur berühmt, sondern auch der anerkannte Führer jener kleinen Gruppe, mit der er im Wald lebte. Die anderen schauten zu ihm in der Erwartung auf, er werde schon bald Befreiung erlangen. Das klingt alles ziemlich extrem, doch spirituelles Streben neigt dazu. Unseligerweise kommt sogar tödlicher Fanatismus nicht gerade selten vor. Man kann von „religiösen Gruppen“ hören, die gemeinsam Selbstmord begehen, weil sie glauben, dadurch irgendeine Art von Erlösung zu finden.

Da war also dieser noch recht junge Mann, der einem Königreich entsagt hatte, um die Antwort auf das Leid des Lebens zu finden, und nun war er kurz davor aufzugeben. Manchmal ist große Charakterstärke nötig um zu erkennen, dass wir einen Irrweg gewählt haben, und das besonders, wenn uns der Verlust von Status und Anerkennung seitens jener droht, die uns nahe stehen. Es scheint aber, dass Siddhartha entschlossen war, Befreiung zu finden, und nachdem er sich von der Torheit seiner bisherigen Versuche überzeugt hatte, war er bereit, auch den Spott der anderen zu ertragen. Ihm war klar, wenn er sterben würde, wäre seine Suche zu Ende und all seine Anstrengung völlig verschwendet. Er hatte schon seine Familie mitsamt seinem kleinen Sohn verlassen, und er hatte seinen Vater enttäuscht, indem er dem Thron entsagte. Darüber hinaus hatte er bei bekannten spirituellen Meistern seiner Tage geübt. Nun war er seinem Ende nahe und erkannte, dass seine Selbstarterung ihm nichts als die Aussicht auf einen vorzeitigen Tod gebracht hatte. Er sah, dass er für seine körperlichen Bedürfnisse sorgen musste, wenn er weiterhin den Weg zum Ende des Leidens suchen wollte. Darum verließ er seine asketischen Gefährten, die sich weigerten, auf seine dringenden Bitten zu hören, auch sie sollten ihr selbst auferlegtes Leiden aufgeben.

Das nächste Ereignis hat anscheinend gleichermaßen prosaische wie symbolische Bedeutung. Siddhartha begegnete einer jungen Frau, die ihm ein wenig Nahrung anbot. Es gibt verschiedene Berichte über diese Zeit vor der Erleuchtung des Prinzen, doch ich schätze diese Version, denn ich finde es nicht verwunderlich, eine Rückkehr des femininen Aspekts in das Geschehen zu sehen, eines Aspektes, der während der asketischen Phase ganz ausgeschlossen war. Es ist ein berührendes Bild: Der ausgemergelte junge Mann, in ein paar Lumpen gehüllt

und von seinen Freunden verstoßen, tritt aus dem Wald heraus und begegnet einer jungen Frau, die ihm etwas zu essen gibt. Wir können darin einen Hinweis auf die Wichtigkeit sehen, auf elementare Bedürfnisse zu achten – die schlichte Sorge für sich selbst. Ich sehe darin auch eine Warnung, das „spirituelle Leben“ nicht in einen Gegensatz zum weltlichen zu stellen.

Für den jungen Prinzen war dies der Beginn einer Art von Heilung: Heilung seines misshandelten Körpers und auch eine psychische Heilung, worin die Notwendigkeit der nährenden Aspekte der Psyche anerkannt wurden. Ich möchte dies ein wenig weiter ausführen, denn mir scheint, viele Menschen nehmen Meditation und andere „spirituelle Praktiken“ auf eine ziemlich harte Art auf, so als ob sie nicht gut genug seien und sich selbst überwinden müssten, um sich zu bessern. Man kann leicht zwanghaft werden, wenn man versucht sich selbst „besser“ zu machen. Die hier berichtete Geschichte ist ein ziemlich extremes Beispiel dieser Form willentlicher Anstrengung, doch ich kenne viele Menschen, die im Lauf ihres Versuchs besser zu werden entdecken, dass sie sich von dem abgespalten haben, was man vielleicht ihre „weibliche Seite“ nennen könne. Im lobenswerten Versuch voranzukommen, lassen sie einen Teil von sich selbst hinter sich zurück. Sie vergessen es schlicht und einfach, für sich zu sorgen, sie vergessen sich so zu nähren, dass sie offen und liebevoll üben können. Wenn wir uns auf einen spirituellen Pfad begeben, müssen wir Sorge tragen, nicht Teile von uns selbst wie Sexualität und mütterliche oder väterliche Triebe zu verdrängen. Wir sind gefährdet das zu tun, wenn wir allzu idealistisch werden und die emotionale Seite unseres Erlebens ignorieren. Aus vielen Zeiten werden ähnliche Geschichten berichtet. Sie sind reich an interessanten Begebenheiten, die zum Nachsinnen auffordern und eigens bemerkt werden sollten – deshalb schien es mir wert, ihnen hier ein wenig nachzugehen.

Kommen wir zu Siddhartha zurück. Er nimmt ein wenig gekochten Milchreis von der jungen Frau an. Wahrscheinlich dauerte es eine ganze Weile, bis sein Körper wieder kräftiger wurde, denn es heißt, er sei so dünn gewesen, dass er durch den Bauch hindurch sein Rückgrat ertasten konnte. Vielleicht brachte ihm die junge Frau sogar einige Wochen lang täglich Nahrung und sorgte für ihn. Es gibt eine parallele Begebenheit, die ich hier erwähnen möchte. Gelegentlich wird gesagt, sie habe sich ereignet, bevor er seine asketischen Gefährten verließ, und das würde sie zu einem Abschnitt seines allmählichen Erkennens machen, wie sehr er sich verrannt hatte. Anderen Berichten zufolge ereignete sie sich aber erst später. Wie dem auch sei, sie ist bedeutungsvoll. Manchmal nennt man sie die „Granatapfel-Erfahrung“. Bäume scheinen im Mythos Siddhartas eine wichtige Rolle zu spielen, und darauf werde ich gleich noch einmal zurückkommen.

Bezeichnenderweise sitzt Siddhartha in dieser Episode unter einem Baum, und das deutet

auf seine Erleuchtung voraus, bei der wir ihn ebenfalls unter einem Baum sitzend finden, diesmal unter dem weit ausladenden Bodhibaum an einem Ort, den man inzwischen Bodhgaya nennt. Heute ist dies ein Pilgerort, und noch immer steht dort ein Bodhibaum, angeblich ein Ableger der dritten Generation von jenem Baum, unter dem der Buddha einstmals gesessen hatte.

Bevor ich eine weitere Begebenheit in Verbindung mit der Erleuchtung des Buddha beschreibe, möchte ich noch etwas über Bäume sagen. In vielen der großen Erzählungen der Welt tauchen Bäume auf, so auch gleich in einer der ersten, dem Gilgamesch-Epos. Niemand weiß genau, wie alt diese Geschichte ist; wir wissen nur, dass sie erstmals um das Jahr 2100 vor unserer Zeit im heutigen Irak in Keilschrift auf Tontafeln aufgezeichnet wurde. Vergleichsweise damit ist die Geschichte des Buddha verhältnismäßig jung. Eines der wichtigsten Ereignisse betrifft Gilgamesch, den halbgöttlichen König von Urak, der sich mit seinem Gefährten Enkidu aufmacht, die heiligen Zedern in Ischtars Wald zu fällen, um daraus das Tor des Tempels von Urak zu zimmern. Der Waldhüter Humbaba, ein magisches Wesen, wird von Enkidu getötet, und die beiden Helden nehmen die Zedern. Enkidu wird für diese Tat menschlicher Hybris mit dem Tod bestraft, und Gilgamesch versinkt darüber in tiefe Verzweiflung. Schon in so weit zurückliegender Vergangenheit wurden Bäume anscheinend manchmal für heilig gehalten.

Die Weltesche Yggdrasil der nordischen Mythologie ist ein Symbol der Zeit und des Lebens, während man in der christlichen Mythologie den Baum nicht nur als Baum der Erkenntnis im Garten Eden, sondern auch als Kreuzesbaum und somit zentrales Motiv findet. Es gibt viele weitere Beispiele über die symbolische Bedeutung von Bäumen. Offensichtlich waren sie für die Menschheit von großem Nutzen, ob als Nahrungsspender, für Baumaterial und alle Arten von Fahrzeugen und Werkzeugen, doch glaube ich nicht, dass der Nutzwert der Bäume ihren Rang in Erzählungen und Mythen erklärt. Eher ist es so, dass wir Menschen von Bäumen bewegt sind.

Wenn man in der Nähe einer alten Eiche steht, kann man direkt spüren, warum dieser Baum für die heidnischen Stämme Europas so wichtig war. Etwas an diesen Bäumen ruft uns förmlich an. Es hat nur teilweise mit ihrem hohen Alter im Vergleich zu uns zu tun. Mir kommen Bäume oft wie eine langsame Art von Magie vor; es ist ein Wunder, dass ein so großartiges Lebewesen aus einem kleinen Samen durch die Alchemie von Sonne, Regen und Erde wachsen kann. Bäume werden auch deshalb verehrt, weil sie die Elemente der Erde und des Himmels zu vereinen scheinen, die für die beiden von Menschen erlebten Grundmächte stehen. Ob man diese bei den Namen der alten Götter nennt oder eher abstrakt als *yin* und *yang*,

Maskulines und Feminines bezeichnet, sie sind die beiden grundlegenden archetypischen Bilder der menschlichen Kultur. Die Erde steht für den Körper, so wie der Himmel für den Geist stehen kann; oder die Erde für Fühlen und Empfinden, der Himmel für Verstand und Vision. Die Zweige des Baumes reichen zum Himmel und seine Wurzeln, die man sich oft als ebenso ausladend vorstellt wie seine Zweige, in die Erde hinein ragen. Der Baum bringt Himmel und Erde, Vater-Mutter zusammen und vereint sie. Überdies bezieht er gleichermaßen von Sonne und Erde Nahrung. Es ist kein Zufall, dass der Buddha seine tiefe Einsicht in die Natur der Wirklichkeit gewann, als er auf der Erde im Schatten der weit ausladenden Zweige des Bodhibaumes saß.

Eine weitere Episode aus der Zeit der Suche des Buddha will ich ebenfalls erwähnen. Für mich ist sie vielleicht deshalb das bewegendste Ereignis im Lebensmythos des Buddha, weil sie den Geist von Meditation, wenn nicht überhaupt des buddhistischen Zugangs zum Leben sie ausdrückt, wie ich ihn verstehe. Mir ist bewusst, dass man Begriffe wie „Mythos“ und „Mythologie“ manchmal eher abfällig verwendet, doch das steht im Gegensatz zur Bedeutung, die ich mit ihnen verbinde. Meinem Verständnis nach beziehen sie sich auf bedeutungsvolle Ereignisse und Geschichten. Mythen sind Erzählungen oder Sichtweisen von Ereignissen, die im menschlichen Geist anhaltend nachklingen. Als ich über die Symbolik von Bäumen schrieb und die nordische Mythologie erwähnte, musste ich innehalten, denn mein Geist wurde mit der Geschichte Sigurds (Siegfrieds) erfüllt, die ich zuerst als Kind in einem Bilderbuch kennen gelernt hatte. Mythen sind so verdichtet, dass sie in uns bleiben, und es kann geschehen, dass wir wieder und wieder zu ihnen zurückkehren und neuen Sinn aus ihnen schöpfen. Zwar mögen wir ihrer nur verschwommen bewusst sein, doch wir alle haben unsere eigenen Mythen, die in die Art und Weise einfließen, wie wir durchs Leben gehen, unsere Vergangenheit verstehen und uns hinsichtlich der Zukunft Hoffnungen oder Befürchtungen machen. Ich hoffe, dies gibt Ihnen eine Vorstellung davon, wie ich den Begriff benutze. Ein zusätzlicher Punkt ist, dass man Mythen niemals festnageln oder erschöpfend erklären kann. Ihr Sinn wandelt sich mit der Erfahrung, die wir an sie herantragen.

Die Begebenheit, über die ich nun noch etwas sagen möchte, wird manchmal die „Anrufung der Erde als Zeugin“ genannt. Das ist ein herrlicher Ausdruck – im westlichen Kulturraum sagen wir vielleicht eher „Gott (oder der Himmel) sei mein Zeuge“. Der Buddha hingegen rief die Erde an, als er unmittelbar an der Schwelle zur Erleuchtung von einem Wesen namens Mara herausgefordert wurde. Mara ist ein hübsch klingender Name für einen hässlichen Charakter, denn er ist eine Art buddhistischer Teufel. Gewöhnlich belästigte er den Buddha eher, als dass er ihn bedrohte, doch in diesem Fall wandte er einiges auf, um den Buddha davon

abzuhalten, Erleuchtung zu erlangen. Ich zitiere hier aus dem *Lalitavistara*, einer dichterischen Gestaltung der Biographie des Buddha aus der Mahayana-Überlieferung:

Anrufung der Erde als Zeugin

Und dann berührte der Bodhisattva mit der rechten Hand sein Haupt. Mara sah es, dachte, der Bodhisattva habe ein Schwert in der Hand, und floh in südlicher Richtung. Dann merkte er, es sei nichts, kehrte wieder zurück und entsandte auf den Bodhisattva verschiedene furchtbare Waffen: Schwerter, Bogen, Pfeil, Speer, Lanze, Beil, Kilben, Hellebarden, Keule, Rad, Donnerkeil, Hammer, Bäume, Felsen, Stricke, Eisenkugeln. Kaum waren diese aber geschleudert, so wurden sie zu Blumengirlanden und Blumenbaldachinen. Wie frisch abgeschnittene Blumen breiteten sie sich über den Boden aus oder schmückten, als Kranzgewinde herabhängend, den Baum der Erleuchtung.

Als Mara, der Böse, diese reiche Fülle der Wunder sah, welche für den Bodhisattva geschahen, sprach er, von Eifersucht und Neid überwältigt, zum Bodhisattva: „Steh auf, o Königssohn, genieße dein Reich! Das entspricht dem Verdienst deiner vergangenen guten Taten, wie könntest du die Erlösung erreichen?“

Dann sprach er den Bodhisattva mit diesem Vers an:

„Dafür, dass ich in einem früheren Leben eine unbegrenzte, makellose Aufopferung vollbracht habe, bist du selbst mein Zeuge. Dagegen gibt es hier niemanden, der etwas zu deinen Gunsten aussagen könnte; darum bist du besiegt.“

Der Bodhisattva entgegnete: „Diese Erde hier, die Mutter aller Wesen, gibt mir das Zeugnis!“ Damit gedachte er in freundschaftlicher und mitleidiger Gesinnung Maras und seiner Gefolgschaft, strich, furchtlos wie ein Löwe, ohne Angst, ohne Schrecken, wohlgenut, offen, ohne Aufregung, ohne Unruhe und ohne dass Furcht sein Haar sträubte, mit seiner rechten Hand – sie war in der inneren Fläche mit den Glückssymbolen Muschel, Fahne, Fisch, Topf, Kreuz, Haken und Rad gezeichnet, ihre Finger verbanden Schwimmhäute, und die Nägel waren schön kupferrot, sie war weich, jugendfrisch, zart und hatte in undenklichen Zeitaltern eine unermessliche Fülle von Wurzeln des Guten gesammelt – über seinen ganzen Körper. Dann schlug er leicht gegen die Erde und sprach zu eben dieser Zeit die Strophe: „Diese Erde, die

Wohnstätte aller Lebewesen, ist unparteiisch und gleichmäßig gegen jedes Geschöpf. Sie sei mein Beweis und soll mir bezeugen, dass ich keine Lüge spreche!“

Und kaum hatte der Bodhisattva diese große Erde berührt, da erbebte sie auf sechsfache Weise, zitterte heftig und zitterte auf allen Seiten. Und sie erklang, erklang laut und erklang laut auf allen Seiten. Es war genau so, wie wenn eine Messingschale aus Magadha mit dem Schlegel geschlagen wird und erklingt und nachklingt, ebenso erklang diese große Erde und erklang wieder, als sie von dem Bodhisattva mit der Hand angeschlagen wurde.

Und alsbald erschütterte die Erdgöttin Sthavara mit ihrem Gefolge von tausend Millionen Erdgottheiten die ganze Erde in eben diesem Teil der vieltausend Welten, durchbrach, nicht weit vom Bodhisattva entfernt, die Erdoberfläche und trat mit dem Oberkörper, reich geziert mit Schmucksachen, hervor. Dann neigte sie sich mit ihrem Leibe zum Bodhisattva herab, legte die Hände zusammen und sprach zu ihm: „So wie du sagst, o großer Mann, so ist es! Wir hier sind Zeugen dafür! Du selbst aber bist, o Erhabener, der oberste Zeuge und die Richtschnur der Welt mit Einschluss der Götter!“

Nachdem Sthavara, die große Erdgöttin, so gesprochen hatte, wies sie Mara, den Bösen, auf verschiedene Weise zu Recht, verehrte und pries den Bodhisattva und zeigte ihre vielseitige Macht. Dann verschwand sie samt ihrem Gefolge wieder an derselben Stelle.

Mara, der Falsche, aber floh, als er diese Worte der Erde gehört hatte, mit seinem Heere davon und war ganz erschreckt und gebrochenen Herzens. Und alle waren plötzlich verschwunden, wie Schakale, wenn sie das Gebrüll des Löwen im Walde vernehmen, oder wie Krähen, wenn man mit einem Erdklumpen nach ihnen wirft.⁸

Was ich besonders an dieser Geschichte mag, ist nicht etwa das Waffenarsenal, sondern dass der Bodhisattva – ein Wesen voller Erbarmen – mit der Hand alle Teile seines Körpers streicht, bevor er sanft die Erde berührt. Es ist diese kraftvolle Anrufung der Erde, die mich besonders berührt, denn es scheint, als würden damit Buddhismus und Meditation, durch die der Buddha seine Einsicht erlangte, wieder auf die Erde gebracht.

Ich begann dieses Kapitel mit einem kurzen Zitat aus einem Gedicht von Wallace Stevens: „Der Weg durch die Welt ist schwieriger zu finden als der Weg aus ihr heraus.“ Mir scheint,

⁸ Aus dem *Lalitavistara*. Zitiert aus „Die Legende vom Leben des Buddha.“ In Auszügen aus den heiligen Texten. Aus dem Sanskrit, Pali und Chinesischen übersetzt und eingeführt von Ernst Waldschmidt. Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 157f.

diese Anrufung der Erde als Zeugin bestätigt, dass es bei Buddhismus und Meditation um den „Weg durch die Welt“ geht. Es geht also um etwas Weltliches, das unsere Körper und Herzen wie auch unseren Geist mit einschließt. Die Erde berühren, die Erde als Zeugin anrufen, beschwört so nachdrücklich, wie es nur möglich ist, das weibliche Prinzip in Gestalt der Erdgöttin. Symbolisch verstanden, ist das Feminine mit dem Körper verbunden, mit dem Unbewussten und dem, was unterhalb der Ebene des Ego und des rationalen Geistes geschieht. Es bezieht sich auf die Emotionen, das Herz und die Seele im Gegensatz zum Geist.

Der Mythos von der Erleuchtung des Buddha steht am Beginn der Überlieferung buddhistischer Meditation als eines direkten Pfades zu Einsicht. Mir scheint, Mythologie und der Körper sind in mehrfach wichtiger Hinsicht miteinander verbunden. Beide sind ein wenig undeutlich und sie bleiben nicht gleich. Sie haben beide mit dem zu tun, was unterhalb der Oberfläche, unter der Haut liegt. Körper und Mythologie haben auch zwei Eigenschaften, die auf den ersten Blick gegensätzlich zu sein scheinen. Sie sprechen einerseits direkt, andererseits durch die Imagination zu uns. Vielleicht denken Sie bei Imagination an etwas, dass beim Tagträumen oder verschwommen-unklaren Denken geschieht, aber das meine ich hier nicht. Imagination ist unsere angeborene Fähigkeit, Bilder zu formen: nicht unbedingt visuelle Bilder, sondern Vorstellungen aller erdenklichen Art. Auf ganz elementarer Stufe gibt Imagination uns ein Gefühl von uns selbst: einen emotionalen, gefühlsmäßigen Sinn dafür, wer und wie wir sind. Durch die so verstandene Imagination sind wir uns des Körpers und sogar anderer Menschen und der Welt gewahr. Während unsere Sinne uns mit den rohen Daten versorgen, gibt die Imagination diesen Daten Sinn und Form.

Ich beschreibe nun eine Meditationsübung, in der wir unsere Imagination und einige der anderen Dinge verwenden, über die ich gesprochen habe. Wie es auch für die anderen Meditationen in diesem Buch gilt, empfehle ich Ihnen, sie einige Male durchzulesen, sich dann in eine gute Meditationshaltung zu setzen und einfach zu sehen, was geschehen wird. Glauben Sie nicht, Sie müssen meiner Beschreibung mechanisch folgen, sondern lassen Sie Ihre eigene Imagination davon anregen und entwickeln Sie Interesse an Ihrer eigenen Antwort.

Meditation: Zulassen, dass die Erde uns trägt

Nehmen Sie sich in Meditationshaltung sitzend so viel Zeit wie nötig, um sich wohl zu fühlen und zuzulassen, dass der Körper zur Ruhe kommt. Werden Sie sich dann zunächst der Geräusche um Sie herum bewusst. Strengen Sie sich nicht an, sie zu hören, sondern bemerken Sie schlicht die Geräusche. Spüren Sie die Welt um sich herum, das menschliche Leben und die natürliche Umwelt. Wenn Sie sich in einer Stadt befinden, lassen Sie Ihre Vorstellungskraft über die Vororte hinaus ins Land hinaus schweifen. Stellen Sie sich alle Sie umgebenden Aktivitäten vor und werden sich dadurch bewusst, dass Sie mitten im Leben sitzen. Öffnen Sie sich für das Gefühl, wie dieses ganze Leben aus der Welt heraus entsteht und von der Welt getragen wird.

Bewahren Sie dieses Gefühl für die Welt und kommen zu Ihrem Atem. Seien Sie sich gewahr, dass Sie in diesem schlichten Atemgeschehen Ihr Leben erhalten und nähren. Seien Sie sich gewahr, dass Sie mit jedem Einatmen die Welt um sich herum in sich aufnehmen. Was außerhalb von Ihnen war, wird beim Atmen in den Körper hinein gezogen. Das Wunderwerk Ihres Körpers nimmt davon, was er benötigt und gibt wieder in die Außenwelt ab, was er nicht braucht. Seien Sie Ihres Atmens bewusst und seien Sie sich der atmenden Welt um Sie herum bewusst. Die Menschen, Tiere und Pflanzen atmen alle auf ihrer besondere Art und werden nicht anders als Sie von der Biosphäre erhalten.

Können Sie sich vorstellen, dass Ihr gesamter Körper, jede einzelne Zelle, atmet? Atmen Sie in die Knochen und die Organe hinein und stellen sich vor, die gesamte Oberfläche des Körpers atme ein und aus, wenn Sie durch die Lungen ein und ausatmen. Denken Sie sich die ganze Welt als atmend.

Seien Sie sich, während Sie sich so als atmender Körper in einer atmenden Welt erleben, Ihrer Berührung mit dem Boden bewusst. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, die Erde durch Ihren Körper zu berühren. Fühle Sie, wie es ist, das Gewicht des Körpers in den Boden abzugeben und zugleich eine gute Haltung zu wahren. Je mehr Sie den Körper an den Boden geben und ihn stützen lassen, desto leichter werden Sie gut sitzen können, solange Ihre Haltung balanciert bleibt. Wenn Sie in einem Haus sitzen, seien Sie sich gewahr, dass sich unter dem Gebäude die Erde befindet. Sie könnten daran denken, dass die Erde schon vor dem Gebäude da war und eines Tages vielleicht wieder offen daliegen wird. Denken Sie sich, dass die Erde sich unter ihnen erstreckt, und

denken Sie an all das Leben, das durch die Zeiten hinweg von der Erde getragen wurde. Finden Sie heraus, ob Sie ein Gefühl dafür haben können, dass die Erde Sie und alles Leben stützt, Ihr Gewicht aufnimmt, Sie annimmt, wie Sie sind und Ihren Körper bedingungslos hält. Überlassen Sie mit jedem Ausatmen Ihr Gewicht immer mehr der Erde. Spüren Sie die tragende Erde, den überdachenden Himmel und die lebendige Welt um sich herum. Seien Sie schlicht gegenwärtig mit dem empfundenen Wissen, Ihren Platz in der Welt einzunehmen und die Welt auf Ihrer Seite zu haben.

4

Der atmende Körper

Bis zu unserer Geburt entwickeln wir uns im Mutterleib. Unsere Welt liegt in einem anderen Wesen, von dem wir völlig abhängig sind. Auch nach der Geburt hängen wir weiterhin fast ganz von unseren Versorgern ab, doch nehmen wir nun eine andere Beziehung mit der uns umgebenden Welt auf. Wir treten in die Welt ein, wir beginnen zu atmen, und von diesem ersten Augenblick an tritt die Welt auch in uns ein. In unserem instinktiven Verlangen, Teil dieser Welt zu sein, saugen wir sie in unsere Körper ein. Diese Beziehung direkter Abhängigkeit von der Welt setzt sich fort, bis wir sterben. Sie ist so alltäglich, dass wir sie kaum bemerken oder darüber nachsinnen. Oft erleben wir die Welt als ziemlich schwierig. Manchmal haben wir vielleicht das Gefühl, ihr nicht anzugehören. Vielleicht erfahren wir Isolation oder Einsamkeit, oder wir fühlen uns schlicht fehl am Platz. Wenn wir solche Gefühle erfahren, vergessen wir unsere grundlegende Verbundenheit mit der Welt. Wir trennen uns selbst von der Welt, weil wir unglücklich sind, aber die Welt ist weiterhin da, und zwar nicht nur um uns herum, sondern auch in uns. Die Welt erhält uns weiterhin von einem Moment zum nächsten, indem wir atmen.

Nebst vielem anderen bietet Meditation uns eine Chance, unsere Verbundenheit mit der Welt zu erleben und es zuzulassen, dass ein Gefühl inniger Zugehörigkeit in unserem Körper entsteht. Ich schreibe zwar „entsteht“, doch soweit es um den Körper geht, ist es allgegenwärtig. Eher sollte man vielleicht sagen, Meditation biete die Gelegenheit, dies zu bemerken und sich daran zu erinnern. Unsere Verbundenheit mit der Welt, durch die wir unser Gefühl von Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit gewinnen, ist gewöhnlich sehr komplex, und überdies ist das Gefühl von Verbundenheit dahin gehend sehr psychologisch, dass es vom Ego beherrscht wird. Weil es komplex und zugleich davon abhängig ist, unser Ego glücklich zu machen, ist es stets gefährdet und zerbrechlich. Ein schroffes Wort, eine kleine Enttäuschung, und schon fühlen wir uns von der Welt in Stich gelassen und unser Selbstwert-Gefühl ist

bedroht. Beim Meditieren kann man ein anderes Gefühl dafür haben, was es bedeutet, in der Welt zu sein: ein Gefühl, dass nicht in den unersättlichen Ansprüchen des Ego gründet, dem ständigen Denken, Beurteilen und Kalkulieren – sondern natürlich aufkommt, wenn wir unserem Atem und Körper freundliche Aufmerksamkeit schenken.

Falls Sie einmal eine gewisse Zeit bei einem Leichnam verbracht haben, hat es Sie vielleicht betroffen gemacht, wie leblos er tatsächlich war. Ich weiß, es hört sich merkwürdig an, so etwas zu sagen, aber genau so ist es mir mit Toten ergangen. In vieler Hinsicht sind sie noch genau so wie vorher. Obwohl die Person nicht mehr da ist, ist der Körper doch noch da und sieht fast genau so aus wie zum Zeitpunkt, als er den letzten Atemzug nahm. Man kann leicht verstehen, warum die meisten Religionen behaupten, der Körper und die Seele – hier benutze ich das Wort „Seele“ in der üblichen Bedeutung – seien verschiedene Dinge, verschiedene Substanzen. Wenn Sie bei einem Toten sind, dann ist er einfach zu tot. Es scheint, als sei das, was die Person einst lebendig sein ließ, irgendwo anders hingegangen, denn dass etwas schlechtweg verschwindet, liegt jenseits unserer gewöhnlichen Erfahrung. Etwas verschwindet nicht einfach, also müssen es nun woanders sein. Es kommt uns so vor, als sei das Leben, das nicht mehr da ist, irgendwo anders hingegangen.

Ich habe nicht vor, auf die verschiedenen Glaubensüberzeugungen, ob buddhistische oder andere, bezüglich dessen einzugehen, was nach dem Tod möglicherweise geschieht. Ich möchte nur den einfachen Punkt verdeutlichen, dass wir gewöhnlich zwar denken, Leben sei ein Eigentum einer bestimmten Person, doch das traf eigentlich nie wirklich zu – oder es ist wenigstens nicht die ganze Wahrheit. Wenn wir Leben als Eigentum des Individuums verstehen, stellt sich die Frage, wohin es Leben gegangen ist, wenn es gestorben ist. Eben noch war es hier, nun ist es völlig verschwunden. Leben ist aber niemals etwas, das irgendwie nur in uns ist. Unsere Körper sind nicht so eigenständig. Nicht einmal einen Augenblick lang haben wir als etwas anderes als die Welt existiert. Ich neige dazu zu fühlen (es ist tatsächlich eher ein Gefühl als ein Gedanke), dass das, was wir als ein Individuum erleben, zugleich auch eben die Welt ist, die sich in einer bestimmten Gestalt ausdrückt. Haben Sie ein Gefühl für das, was ich meine? Es ist, als gebe es ein Feld von Leben oder Energie, das fortwährend einzigartige Ausdrucksformen seiner selbst aufwirft, so ähnlich wie Meereswellen. Doch die Wellen sind weiterhin Meer; sie heben und senken sich, und das Meer ist immer noch da. Wir kommen und gehen, aber das Leben, der Ozean, der wir sind, ist weiterhin da. Wir fangen an, ein Gefühl unserer selbst als Welt zu haben, doch jemand stirbt, scheint es nicht ganz so eindeutig. Die Welt, zu der dieser Mensch als Teil gehörte, ist noch da, und damit gibt es auch einen Sinn, in dem er weiterhin da ist – oder wenigstens jener Teil von ihm, der die Welt war, ist noch da. Es

ist nicht leicht zu erklären, was ich meine, denn es ist eigentlich keine Idee, sondern ein besonders Empfinden in der Welt zu sein, indem wir gleichermaßen die Intuition haben, dass die Welt in uns ist wie dass wir in der Welt sind. Als ich die Asche meines Vaters an einem Ort verstreute, den er sehr geliebt hatte, empfand ich es so, als würde ich ihn an die Erde zurückgeben. Das war so etwas wie eine Anerkennung des Lebens im Tod.

Durch unseren Atem können wir auf die direkteste Weise ein Gespür kultivieren, in der Welt zu sein. Der Atem braucht uns nicht in jenem Sinne, wie wir uns gewöhnlich selbst erleben. Der Atem ist ein Geschehen, dass viel zu lebenswichtig ist, als dass es dem Ego anvertraut werden könnte. Mir scheint, es hat eine merkwürdige Umkehrung in der Art und Weise gegeben, wie wir uns selbst denken. Vielleicht ist das teilweise Descartes anzulasten, dessen berühmtes Diktum „Ich denke, also bin ich“ uns dazu verführt hat, uns selbst ins Dasein zu denken. Descartes wollte herausfinden, was übrig blieb, wenn ein Dämon ihn zu dem Gedanken verführte, er habe einen Körper und dieser Körper existiere in einer Welt. Er kam zu dem Schluss, das Einzige, was er angesichts der vorausgesetzten Aktivität seines dämonischen Freundes nicht bezweifeln konnte, sei die Tatsache, dass er dachte. Das heißt: Sein Denken war eine sich selbst bestätigende Erfahrung.

Als philosophischer Gedankengang, ist Descartes Leistung verdienstvoll. Interessant daran ist, dass der Dämon sein eigener Geist war. Während die Auffassung, Denken beweise die eigene Existenz, dem denkenden Ego gefällt, ist das Ego vom Standpunkt des Körpers aus gesehen irrelevant. Der Körper ist für seine Existenz nicht vom Ego abhängig, das Ego ist aber ganz vom Körper abhängig. Wenn Sie beim Meditieren den Schwerpunkt Ihres Gewahrseins von all diesen Gedanken zur Erfahrung verlagern, einen lebendigen, atmenden Körper zu besitzen, dann spüren Sie eine gewisse Erleichterung und sie beginnen zu erkennen, dass Sie auch ohne all die frenetische geistige Geschäftigkeit gut auskommen. Es ist wirklich in Ordnung, sich in das Gefühl des Körpers hinein zu entspannen, in den Herzschlag, die Organe, die ihre Arbeit leisten, das Sauerstoff transportierende Blut, die Lungen, die die Luft einatmen und ausstoßen. Innen gibt es ein ganzes Universum des Lebens, und das alles kommt recht gut ohne „Sie“ aus.

Da gibt es die Geschichte von einem Treffen zweier Größen der buddhistischen Welt, eines Zenmeisters und eines tibetischen Gurus. Ihre Begegnung trug sich vor etwa vierzig Jahren in Harvard zu.⁹ Der Zenmeister hielt eine Orange hoch und fragte den Tibeter: „Was ist das? Was ist das?“ Er schien geradezu sprunghaft, sich auf jedwede Antwort zu stürzen, die ihm gegeben würde. Das Ganze wurde übersetzt, doch der Tibeter verstand es anscheinend nicht,

⁹ Mark Epstein berichtet davon in *Thoughts Without a Thinker*. Duckworth 1997.

worauf hin der Zenmeister noch nachdrücklicher forderte: „Was ist das?“ Mit einigermaßen verwunderter Miene fragte der Tibeter seinen Übersetzer: „Gibt es dort, wo er herkommt, denn keine Orangen?“

Was das Ego betrifft, hat der Geist eine Neigung, die Dinge sehr komplex zu machen. Wie Descartes zeigte, vermag er sich selbst bis an den Abgrund der Selbstverneinung zu denken, wenn er auch im letzten Moment immer umkehrt, denn seine eigene Existenz ist seine vordringliche Sorge. Es ging dem Zenmeister um einen triftigen Punkt, als er den Tibeter aufforderte, die vermutete Existenz von Dingen außerhalb unserer selbst in Frage zu stellen, doch der Tibeter war ganz zufrieden damit, die Orange eine Orange sein zu lassen. Es ist nicht etwa so, dass er Recht hatte, sondern es war bloß eine andere Sichtweise. Worauf ich hinaus will ist, dass wir beim Meditieren den Geist ein wenig entspannen und uns auf direkte und einfache Weise auf unsere Erfahrung beziehen können. Eine Orange kann eine Orange sein.

Ich habe das Gefühl, dass man Gewahrsein und Denken miteinander verwechselt. Wir neigen dazu zu glauben, Gewahrsein hänge vom Denken ab, aber das Gegenteil trifft zu. Gewahrsein ist nicht auf Denken angewiesen, Denken hingegen auf Gewahrsein. Denken ist etwas, das wir mit unserem Gewahrsein tun. Es ist eine Tätigkeit, die mit der Tatsache verknüpft ist, dass wir bewusst sind. Oder ist es etwa so, dass Sie beispielsweise Ihre Hand auf eine heiße Oberfläche legen, dann erleben, dass Sie denken, dass sie heiß ist, und erst dann die Hand rasch wieder weg ziehen?¹⁰ Wenn es so wäre, dann würden Sie sich verbrennen, denn Denken braucht ziemlich lange. Was tatsächlich geschieht ist, dass der Körper die Hitze spürt und sofort reagiert. Um es modern auszudrücken: So sind wir verdrahtet. Mit Denken hat das nichts zu tun. Was danach geschieht, ist faszinierend. Das Gehirn ist fähig uns glauben zu machen, der Gedanke, dass die Oberfläche heiß war, sei dem Wegziehen der Hand voraus gegangen, obwohl wir tatsächlich die Hand schon lange, bevor wir uns reflexiv der Hitzeerfahrung bewusst waren, weggezogen hatten. Das ist recht seltsam. Es ist eine Art Zeitverkrümmung im Geist, in der die bewusste Erfahrung etwas zu wissen, zeitlich zurück versetzt wird, um den Eindruck zu vermitteln, dass wir die Hitze empfunden und unsere Hand zurück gezogen haben, weil wir „wussten“, dass es heiß war. Das passiert nicht nur bei heißen Flächen, sondern immer wieder. Man wird dahin gehend getäuscht, Bewusstsein als ursächlich zu erleben, obwohl es eigentlich einer Handlung folgt. Es lohnt sich darüber nachzudenken. Ihr Vermögen zur Ausführung vieler komplexer Tätigkeiten, ob es um Sport oder andere Fertigkeiten geht, hängt nicht vom Denken in einem bewussten Sinn ab. Der Körper erlernt

¹⁰ Anm.d.Üb: Der Satz wurde umformuliert, denn in der originalen Fassung macht er mit den folgenden Sätzen keinen Sinn. Original: “Wenn Sie beispielsweise Ihre Hand auf eine heiße Fläche legen, erleben Sie, dass Sie denken, dass sie heiß ist und ziehen Ihre Hand rasch zurück.”

diese Dinge ohne die Hilfe des denkenden Geistes.

Meditation gibt uns Gelegenheit, etwas weniger zu denken. Obwohl das anfangs vielleicht schwierig ist, lernen wir mit der Zeit, unserer Erfahrung auf andere Art zu vertrauen. Wir bemerken, dass wir nicht alles so kompliziert machen müssen und dass ein Gefühl einfach ein Gefühl, ein Gedanke einfach ein Gedanke sein kann. Es ist nicht nötig, sie auszuarbeiten, und sie müssen nicht zur Sorge des Ego werden. Der Atem und der Körper sind die besten Orte, an denen man beginnen kann, diese direkte Selbsterfahrung zu entwickeln. Der Körper ist auf Arten gewahr, derer wir uns reflexiv bewusst sind. Wenn wir beginnen, bewusster unseres Atems und unseres Körpers gewahr zu werden, entdecken wir eine ganze Welt des Empfindens, Fühlens, der Emotionen und sogar Gedanken, die wir zuvor nicht beachtet hatten. Es ist, als gebe es ein ganzes Universum des erlebenden Körpers, das wir gewöhnlich nicht bemerken.

Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, um sich Ihrer Hände gewahr zu werden. Beachten Sie, ob sie warm oder kalt sind. Bemerken Sie, dass sie in diesem Moment voller Empfindungen sind. Spüren Sie, wie Sie Ihre Lebensenergie in ihnen fühlen können. Diese Gefühle gibt es immer in den Händen, doch das bewusste Denken, das nur eine geringe Informationsmenge zurzeit verarbeiten kann, ist zu beschäftigt, sie zu bemerken. Natürlich ist es interessant, dass wir über Dinge nachdenken können, wenn wir aber unsere ganze Zeit damit verbringen, dann verlieren wir allmählich die Verbindung zu uns selbst, verirren uns in der Welt unserer Gedanken und versäumen zunehmend, die Welt innerhalb und außerhalb unseres ich-zentrierten Geistes zu bemerken. Wir geraten in die Falle einer selbst geschaffenen Welt unseres eigenen Ego.

Schon achtsames Atmen allein bringt uns in eine direkte gefühlte Beziehung mit der Welt innerhalb und außerhalb unseres Körpers. Doch unser Geist ist so sehr ans Denken gewöhnt, dass das schlichte, direkte Körpergewahrsein ihn nicht befriedigt. Wir stellen fest, dass wir irgendwo anders sind, und zwar oft in unseren Phantasien oder Ängsten. Wenn das geschieht, müssen wir uns daran erinnern, dass der Atem und der Körper noch immer da sind. Im Unterschied zu unserem Geist sind sie nicht irgendwohin fort gegangen. Obwohl wir somit ständig abgelenkt sind, versuchen wir ein Gefühl des Vertrauens in die Gegenwart des atmenden Körpers zu entwickeln. Zu manchen Zeiten werden wir uns unserer Abgelenktheit gewahr und erkennen, dass wir uns in Gedanken verloren haben. Wenn wir ein grundlegendes Vertrauen in die Anwesenheit unseres Körpers haben, können wir entdecken, dass wir unsere Aufmerksamkeit während dieser Momente des Gewahrseins in das direkte Erleben unserer selbst zurück bringen können.

Der Körper und der Atem legen die Grundlagen der Meditation. Ohne diese Grundlagen wird es in unserer Übung keine Stabilität geben. Ohne ein solches Gewährsein sind wir heimatlos. Wenn wir nirgendhin zurückkehren können, wandern wir ziellos umher. Wenn wir aber erst einmal einen Fühlsinn für unseren Körper entwickelt haben, gibt es auch immer ein Zuhause für uns, wohin wir zurückkommen können. Obwohl unser Geist weiterhin wandern wird, wird er wieder nach Hause zurück finden.

Meditation: der atmende Körper

Nehmen Sie Ihre Meditationshaltung ein und nehmen sich – im Wissen, dass auch dies Teil der Übung ist – sorgsam genügend Zeit, es sich bequem zu machen. Nachdem Sie sich eingerichtet haben, werden Sie sich des Atems gewahr. Seien Sie sich anfangs nur bewusst, dass Sie ein und aus atmen. Bemühen Sie sich nur so weit, wie es erforderlich ist, um sich Ihres Atmens bewusst zu sein und sagen zu sich selbst, „einatmen, ausatmen“, während Sie das tun. Selbst wenn es sich zunächst etwas grob anfühlt, empfehle ich doch, sich schon von Anfang an zu entscheiden, sich des Atems gewahr zu sein und die nötige Bemühung darum zu machen. Wenn Sie sich auf den Atem eingestimmt haben, nutzen Sie ihn, um Ihren ganzen Körper zu betrachten. Vielleicht beginnen Sie dabei mit Ihrem Gesicht und sagen zu sich: „Einatmend bin ich mir des Gesichts gewahr; ausatmend bin ich mir des Gesichts gewahr.“ Wandern Sie auf diese Weise den ganzen Körper entlang nach unten. Sie können das in jeder beliebigen Folge tun, die sich natürlich anfühlt; gehen Sie aber nicht eher weiter, als bis Sie empfinden, dass Sie eine gewisse Berührung mit dem Körperteil gemacht haben, auf den Sie gerade achten. Dort wo es mehr Empfindsamkeit gibt, wie etwa im Gesicht und den Händen, können Sie mehr ins Einzelne gehen. Wenn Sie in Teilen Ihres Körpers Spannungen bemerken, könnten Sie vielleicht sagen: „Einatmend bin ich mir meiner Schultern gewahr; ausatmend lasse ich die Schultern weich werden,“ oder auch einen anderen Satz, der sich für Sie richtig anfühlt, so lange er nur bei jedem Atemzug die bewusste Bestätigung einschließt, dass Sie gerade atmen.

Nachdem Sie auf diese Weise durch den gesamten Körper gegangen sind, achten Sie auf die Teile, die vom Atem direkt berührt werden. Das wird den Bauch und die Brust und auch den Rücken einschließen. Tun Sie das, indem Sie zu sich selbst etwas sagen wie: „Einatmend fühle ich, wie meine Brust sich öffnet, ausatmend fühle ich, wie meine Brust einsinkt.“ Wählen Sie auch hier Worte, mit denen Sie sich wohl fühlen. Finden Sie

dabei einen ermunternden und freundlichen inneren Ton. Sie können diese innere Stimme weicher und stiller werden lassen, wenn Sie sich mehr beteiligt fühlen. Sie muss gerade nur stark genug sein, um Ihre Aufmerksamkeit zu halten; sie gibt Ihrem denkenden Geist eine Beschäftigung.

Als nächstes, gehen Sie von der Bestätigung dessen, was auf einer körperlichen Ebene geschieht, dazu über sich zu erlauben zu erleben, was gefühlsmäßig geschieht. Vielleicht sagen Sie sich nun etwas wie: „Einatmend fühlt mein Körper ...; ausatmend fühlt mein Körper ...“ Sagen Sie dies weiterhin mit den Worten, die Ihnen dazu kommen; statt die Worte zu „erdenken“, lassen Sie sie einfach aufkommen. Wir wollen hier keine Idee aufdrängen, wie sich der Körper anfühlt, sondern die Worte vom Körper aufkommen lassen. Zensieren Sie also nicht, was Ihnen kommt, auch dann nicht, wenn es ein wenig seltsam ist. „Einatmend, fühlt mein Herz sich wie rot ... ein Ballon ... ein Haus ... eine nasse Katze ... ein Brotlaib ... schwer ... ein Spion ...“ Wenn es sich wandelt, lassen Sie es sich wandeln.

Ich empfehle hier zwar, Wörter zu verwenden, doch ebenso gut könnte auch ein Bild aufkommen. Passen Sie, was immer Sie sagen, so an, dass es dem tatsächlichen Geschehen entspricht. Tun Sie dies mit allen Körperteilen, mit denen Sie es tun wollen, mit allen Teilen, die sich gewissermaßen so anfühlen, als hätten sie etwas zu sagen. Gewöhnlich achte ich auch darauf, Genitalien, Bauch, die Gegend des Herzens, Gesicht und Hände sowie alle jene Gebiete einzubeziehen, die sich so anfühlen, als würde ihnen die Aufmerksamkeit eines freundlichen Atems vielleicht wohl tun.

Kehren Sie, wenn Sie sich dazu bereit fühlen, zu einem allgemeinen Gewährsein des ganzen Körpers zurück, und sprechen sich dabei Sätze wie „Einatmend, bin ich meines Körpers bewusst; ausatmend bin ich meines Körpers bewusst“ zu. Stellen Sie sich dann sanft vor, wie Ihr Gewährsein im Körper verweilt, beginnen nun aber auch, alles um Sie herum aufzunehmen. Fangen Sie mit dem an, was Sie sinnlich wahrnehmen: „Einatmend spüre ich, wie die Luft mein Gesicht berührt; ausatmend spüre ich den Boden unter meinen Füßen.“ Dehnen Sie Ihre Vorstellung weiter aus: „Einatmend nehme ich den Raum um mich herum wahr; ausatmend nehme ich den Raum um mich herum wahr; einatmend bin ich mir der Straße draußen gewahr“, und so weiter. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Gewährsein sich in die Welt hinaus erstreckt und schauen Sie, was dabei bewusst wird. Schließen Sie Menschen, Bäume, Tiere ein und verbinden sie alle

mit Ihrem Atem. Wenn Sie dann ein Gefühl für die Welt um sich herum haben, sagen Sie zu sich selbst etwas wie: „Die Welt einatmend, die Welt ausatmend.“ Atmen Sie aus und lassen die Worte allmählich verklingen, so dass Sie mit einem Gefühl Ihres atmenden Körpers in einer atmenden Welt da sitzen. Lassen Sie, um die Meditation abzuschließen, Ihre Bemühung sich ganz entspannen und sitzen Sie eine Zeitlang da, ohne weiter zu versuchen irgendetwas zu tun. Sitzen Sie einfach mit Ihrer Erfahrung, wie sie in dem Moment gerade ist.

Die Vergegenwärtigung des Atmens

Wir finden die Vergegenwärtigung des Atmens als eine der ersten Meditationspraktiken im *Satipatthana Sutta*. In dieser Lehrrede wird Achtsamkeit auf fortschreitende Weise dargelegt, ausgehend vom Atem und dem Körper, weiter durch den Bereich der Gefühlen und Emotionen hin zu Gedanken und schließlich zu dem, was *dharmas* genannt wird. Auf diesen letzten Meditationstyp werde ich später zurückkommen, wenn ich auf die Beziehung zwischen dem Körper und Einsicht eingehe. Die Tatsache, dass das *Sutta* – eine Art Handbuch für Meditierende – mit der Kultivierung des Atemgewahrseins beginnt, ist ein Hinweis darauf, wie wichtig es ist. Es scheint so schlicht und einfach, bloß dazusitzen und zu bemerken, dass man atmet. So einfach es auch ist, kann es sich doch auch als recht schwierig erweisen.

Es gibt verschiedene Versionen dieser Übung, doch gewöhnlich beginnt man damit, die Atemzüge zu zählen. Man sitzt ganz normal atmend da und fängt an, die Atemzüge zu zählen. Anfangs zählt man jeweils am Ende des Ausatmens, also: einatmen, ausatmen, „eins“; einatmen, ausatmen, „zwei“. Damit fährt man fort, bis man zehn Atemzüge gezählt hat, und beginnt dann wieder bei „eins“.

Menschen, die diese Übung erlernen, verstehen sie oft so, als ginge darum, die Atemzüge zu zählen. Das ist aber nicht der Fall. Das Zählen im ersten und zweiten Abschnitt ist nur als Hilfe gemeint, um die Aufmerksamkeit beim Atem zu halten. Das klingt ganz einfach, es kann aber leicht passieren, dass das Zählen der Atemzüge zum Fokus der Meditation wird und nicht der Atem selbst. Das Zählen soll als eine Art Brücke von einer begrifflich-konzeptuellen zu einer eher meditativen Art des Gewahrseins dienen. Zählen gibt dem eher konzeptuellen Teil des Geistes eine Beschäftigung, die mit dem Atem verbunden ist. Es ist wie ein kleiner Haken, den wir ans Ende oder den Anfang der Atemzüge fügen, um dem Geist zu helfen, bei unserer Erfahrung des Atmens zu verweilen. Wenn wir indes das Zählen zum Hauptziel der Übung machen, wird die Erfahrung beim Atem zu sein ziemlich trocken und mechanisch, und wir

können das Gefühl von Lebendigkeit verlieren, das dieses schlichte Verweilen bei unserem Atem uns gibt.

Damit stellt sich die Frage, ob das Zählen der Atemzüge eine nützliche Hilfe bei der Übung ist. Im *Satipatthana Sutta* steht nichts davon, dass man die Atemzüge zählen, sondern nur, dass man sich gewahr sein solle, wie der Atem jeweils beschaffen ist: lang oder kurz, flach oder tief. Dasselbe gilt für das *Anapassati Sutta*, einen weiteren wichtigen frühen Text über Meditation. In diesen beiden Suttas werden wir aufgefordert, uns der Eigenschaft des Atems bewusst zu sein und zu bemerken, ob er beispielsweise fein oder grob ist. Das Zählen der Atemzüge scheint erst in verschiedenen Kommentaren zu diesen ursprünglichen Quellen eingeführt worden zu sein. Offenbar geht es darum, nach ehrlicher Prüfung der eigenen Erfahrung mit Zählen zu beurteilen, ob man es hilfreich findet, um ein Gefühl der innigen Vertrautheit mit dem Atem zu fördern.

In meiner mehr als zwanzigjährigen Erfahrung mit dieser Übung fand ich das Zählen der Atemzüge sehr hilfreich, ich bin aber auch manchen begegnet, bei denen es anscheinend eine gewisse Ängstlichkeit hervorrief. Für sie wird die Übung dadurch offenbar zu etwas, bei dem man scheitern kann; statt es zu genießen, beim Atmen zu verweilen, erleben sie das ganze Geschehen eher als Nervenprobe. Wenn es Ihnen ebenso geht, bemühen Sie sich bloß, auf die Eigenschaft des Atems im Körper zu achten.

Damit kommen wir zu der allgemeineren Frage, in welchem Grad man sich frei fühlen sollte, von der Standardform einer beliebigen Meditationspraktik abzuweichen. Es geht es um einen Unterschied zwischen Geist und Buchstabe. Meditierende müssen wissen, wie es sich anfühlt, sich durch Vergegenwärtigung des Atems zunehmend des Körpers gewahr zu sein. Man entwickelt dieses Gefühl in jahrelanger Übung. Es ist kein statisches Gefühl, sondern es vertieft und wandelt sich entsprechend der eigenen Erfahrung. Damit Sie Ihrer Intuition trauen können, müssen Sie einen Erfahrungsschatz haben, der als Hinter- oder Untergrund dient, aus dem heraus Ihre Intuition sich nährt. Andererseits brauchen Sie, um diesen Erfahrungsschatz zu sammeln, eine gewisse Bereitschaft, auf das zu vertrauen, was sich richtig anfühlt. Wenn Sie Ihre Meditation immer auf dieselbe Weise angehen, werden Sie sehr lange brauchen herauszufinden, was für Sie tatsächlich klappt.

Es gibt also keine schlichte Antwort, der zufolge Sie immer genau dies oder jenes tun sollten. Letztlich ist Meditation eine ganz persönliche Erfahrung, und niemand kann Ihnen wirklich sagen, was Sie tun sollten. Am wichtigsten ist es, soweit wie nur möglich zu versuchen, ein klares Gespür für das zu entwickeln, was geschieht, wenn Sie meditieren. Wenn Sie zwanzig Minuten damit verbringen, über die Arbeit oder Ihre Liebesbeziehung

nachzudenken, und den Atem gar nicht erst bemerkt haben, dann gestehen Sie sich das bitte auch ein. Es ist nicht etwa so, dass es falsch war, nur war es auch nicht Meditation. Hingegen wäre es Meditation, wenn Sie zwischen Ihrem Erleben von Besorgtheit über die Arbeit oder Ihrer Trauer über einen Liebesverlust zum Atem in Ihrem Körper zurück kämen, wann immer es ein kleines Fenster des Gewahrseins in Ihnen gibt. Vielleicht kommt es dann sogar dazu, dass Sie eine Verbindung zwischen dem, was Ihr Geist darüber denkt und dem, wie Ihr Körper und Atem sich anfühlen, knüpfen. Genau in dieser Verbindung zwischen unserer vorwiegend mentalen Erfahrung oder unserem Denken und unserer körperlichen Erfahrung, unserem Fühlen, ist der Atem so wichtig, denn durch das Gewahrsein unseres atmenden Körpers werden das Geistige und das Sinnliche zusammen geführt. Und in diesem Gefühl einer Art von Zusammenschluss erschließt sich der eigentliche Geist (*spirit*) der Übung. Wenn Sie sich über die Arbeit sorgen, sollten Sie sich dessen gewahr sein, doch vielleicht können Sie überdies darauf achten, wie sich diese Besorgtheit in Ihrem Körper anfühlt – ob im Bauch oder in der Herzgegend. Fragen Sie sich, wie Sie diese Erfahrung atmen. Im nächsten Kapitel werden wir das näher betrachten.

Wir haben eine Neigung über den Atem zu sprechen, als sei er eine Sache. Ich bemerke, dass ich das auch selbst mache. Vielleicht empfehle ich, sich des Atems gewahr zu sein, doch ist dies eine recht faule Redeweise, die in die Irre führen kann. Erstens handelt es sich um Ihren Atem und nicht um ein abstraktes Ding. Es ist die vitalste Aktivität Ihres Körpers. Wir sind uns des Atems niemals wirklich als einer abstrakten Sache gewahr. Vielmehr sind wir uns unseres atmenden Körpers gewahr. Für mich fühlt sich das anders an. Sich seines atmenden Körpers gewahr zu werden, ist etwas ganz Inniges, Intimes. Es hört sich ganz anders an, als sich des Atems gewahr zu sein. Ohne Atem gibt es keinen Körper und ohne Körper keinen Atem. Der Atem definiert den Körper. Ohne den Atem hört der Körper als lebendiges Ding auf zu sein. Er ist dann ein toter Körper, und das ist etwas ganz anderes als ein lebendiger. Atmen ist nichts, was der Körper tut, es ist der Körper.

5

Der Körper und das Herz

Ich habe von einer Verbindung zwischen dem Körper, der Einbildungskraft und etwas, was ich „Seele“ genannt habe, gesprochen. Später werde ich erläutern, warum ich diesen ziemlich unklaren Begriff gewählt habe; einstweilen reicht es zu wissen, dass ich nichts anderes als den Körper meine und auch nichts, was weiter besteht, wenn der Körper stirbt, in der Tat überhaupt keine Art „Ding“. Ich meine eher eine Qualität, so wie man etwa sagt, jemand oder etwas sei seelenvoll (*has soul*). Seele ist die Qualität, die uns mit anderen und der Welt verbindet. So verstanden ist Seele nicht individuell, sondern hat an einer Weltseele Teil. Sie erwächst aus einem Gewahrsein unserer Begrenzungen und unserer Verletzlichkeit. Darum ist sie auf den ersten Blick vielleicht nicht besonders attraktiv. Wir schätzen die Vorstellung unabhängig zu sein, und wir mögen den Gedanken nicht, von anderen abzuhängen; wir tun uns schwer damit zuzugeben, wie zerbrechlich wir sind. Ich glaube, viele Menschen nehmen eine spirituelle Übung auf, wie sie nach größerer Kontrolle über ihr Leben streben. Sie streben danach, sich mächtiger und unabhängiger zu fühlen. Meditation spricht sie an, weil sie anscheinend einen Weg bietet, über alles hinaus zu gehen, Meisterschaft über sich selbst und diese unbequemen Gefühle zu gewinnen. Oft wird sie damit gleich gesetzt, dass man Kontrolle über die dunkleren Seiten seiner selbst gewinnt, also jene Teile, die andere besser nicht sehen sollen. Insofern liegt eine gewisse Ironie darin, dass Meditation tatsächlich genau das Gegenteil bewirkt. Was wir durch die Übung von Meditation allmählich erkennen, ist die komplexe und wechselseitig verbundene Natur unseres Seins. Die vielleicht größte Überraschung ist, dass wir, je mehr wir diese Qualität der Verbundenheit mit und Abhängigkeit von der Welt verstehen und erleben, uns um so weniger davon bedroht und geängstigt fühlen.

Wenn wir eine Meditation wie die Entwicklung liebevoller Güte¹¹ erlernen, glauben wir vielleicht, sie werde uns helfen, ein freundlicher, mitfühlender Mensch zu werden. Hinter diesem Wunsch steht auch die Vorstellung, wir könnten lernen, schwierigen Gefühlen wie dem

¹¹ Eine ausführliche Beschreibung dieser Meditation bietet Vessantara, *Das Herz*. (Veröffentlichung geplant)

Mangel an Selbstwert ein Ende zu bereiten, uns selbst und andere zu lieben und dann werde alles gut in der Welt. Doch das Selbst, das wir lieben lernen wollen, ist oft ein idealisiertes Selbst. Vielleicht haben wir ein Bild von uns, wie wir über Wut und Selbstmitleid hinausgehen und vollkommen zufriedene, liebende Menschen sind, die von Gereiztheit, Eifersucht und Hass ganz frei sind. Wir denken, wir würden wie ein Buddha werden, denn das ist es doch, worum es im Buddhismus geht – oder etwa nicht?

Wenn Sie aber eine Zeitlang unter Buddhisten gelebt haben, werden Sie wissen, dass das eher lächerlich ist. Wenn man einen Meditationskurs besucht, kann man solche Vorstellungen zwar allzu leicht auf die Lehrerin oder den Lehrer projizieren, doch sollten Sie sich davon nicht täuschen lassen. Höchst wahrscheinlich stecken sie im gleichen Schlamassel wie Sie auch. Nun werden Sie sich verständlicher Weise fragen, was denn dann der Sinn von Meditation sein soll. Es scheint so ähnlich wie die Behauptung von Sokrates, er wisse nur, dass er nichts wisse. Seine Weisheit lag im Gewährsein seiner eigenen Unwissenheit. Wenn wir meditieren, bekommen wir eine Ahnung davon, was unterhalb der Oberfläche liegt. Wir entwickeln ein anderes Gespür für uns selbst, das weniger von unserem Ich-Gefühl beherrscht wird. Es ist nicht etwa so, dass das Ego verschwindet; es wird weiterhin berechnen und planen, sich selbst bestätigen und beschützen wollen. Der Unterschied liegt darin, dass wir zu sehen beginnen, dass dies genau das ist, was es immer tut.

Kommen wir zu unserer Geschichte aus dem dritten Kapitel zurück: An der Schwelle zum Gewinn der Erleuchtung wird Siddhartha von Mara angegriffen. Wir könnten das so deuten, als versuche das Ego dem Durchbruch zu widerstehen, vor dem er gerade steht. Siddhartha aber leistet keinerlei Widerstand; er lässt Mara schlicht zu. Er berührt die Erde, seine gelebte Verbundenheit mit der Welt. Die Erde antwortet, indem sie ihn unterstützt. Vielleicht beginnen wir zu meditieren, weil wir ein vollkommener Buddha werden wollen, doch nach einiger Zeit erkennen wir, dass das, was wir schon sind, recht interessant ist und dass es möglich ist, mit unseren schwierigen Gedanken und Gefühlen, diesen Gefühlen nicht gut genug zu sein, zu sitzen. Wir bemerken allmählich, dass sie tatsächlich da sind, dass sie kommen und gehen, aber dasselbe gilt für die Empfindungen in unserem Körper, für das Gefühl, von der Erde getragen zu werden, und für den weiten Himmel über uns. Nach einer Weile entwickeln wir dann das Vertrauen, mit unserem ganzen Erleben, wie es sich entfaltet, sitzen zu können und es in keiner Weise zensieren oder vermeiden zu müssen. Vielleicht heißen wir es nun sogar willkommen. Wenn wir uns gereizt fühlen, bemerken wir, dass damit zugleich ein Gefühl von Energie kommt. Vielleicht sind die körperlichen Empfindungen, die unsere Gereiztheit begleiten, gar nicht so schlecht. Statt uns verzweifelt zu bemühen, die Gereiztheit zu rechtfertigen, atmen wir

einfach ein und verweilen mit all den Empfindungen, die wir körperlich und atmend spüren, und wir bemerken, dass sie wieder vergeht. Wenn sie dann ein andermal erneut aufkommt, empfinden wir sie ein klein wenig anders; vielleicht spüren wir sogar ein Gefühl der Güte dafür und einen geringeren Drang, auf die eine oder andere Weise damit umzugehen. Es fällt uns etwas leichter, bloß mit zu ihr sitzen und sie sich selbst erschöpfen zu lassen.

Körpergewahrsein gibt uns ein Gefühl von Stabilität. Diese Stabilität ist gleichermaßen handfest und imaginativ. Sie ist handfest hinsichtlich unserer Haltung und insofern imaginativ, als wir ein Gefühl der Verbundenheit mit der Welt kultivieren und diesem Gefühl der Verbindung erlauben können, unsere Übung zu stützen und zu nähren. Die körperlichen und imaginativen Aspekte der Haltung sind nicht von einander getrennt, denn die Art wie wir uns körperlich halten, wirkt tief auf unseren Geist ein. Werden Sie sich bitte gewahr, wie Sie jetzt gerade sitzen, und schauen Sie, ob Sie spüren können, wie innig Ihre Haltung mit Ihrer Geistesverfassung verbunden ist. Das trifft immer zu, nicht nur dann, wenn wir meditieren. In der Zen-Überlieferung, in der Meditation und Haltung sehr betont werden, ist man sich dieser Beziehung von Körper und Geist sehr bewusst. Shunryu Suzuki sagt folgendes über die Haltung:

Diese Formen sind nicht etwa Mittel, um die rechte Geistesverfassung zu erlangen. Diese Haltung einzunehmen ist dasselbe, wie die rechte Geistesverfassung zu haben. Es ist nicht nötig, irgendeine besondere Geistesverfassung zu erlangen.

Es ist nicht einmal so, dass der Geist dem Körper folgt. Jede Vorstellung eines vom Körper getrennten Geistes ist ein Missverständnis. Wir müssen den Geist nicht kontrollieren, wir müssen nur lernen, mit ihm zu sitzen, wie er ist. Das bedeutet nicht, dass unser Geist, bloß weil wir in einer guten Meditationshaltung sitzen, still und friedlich wird, doch wenn wir eine solche Haltung einnehmen, haben wir eine Chance, unseren Geist so zu erfahren, wie er gerade ist. Unsere Haltung gibt uns die Stabilität, mit unserem Geist zu sitzen, während er sein routinemäßiges Begehren und Ablehnen vollzieht. Der Unterschied liegt darin, dass wir für das aufmerksam sind, was der Geist gerade tut.

Aufmerksam zu sein, bedeutet sorgsam zu beachten. Es ist eine empfängliche Weise, bei sich selbst zu sein. Das ist nicht dasselbe wie passiv sein. In der Haltung, die die Grundlage unserer Übung bildet, gibt es nichts Passives. Wir sind aufmerksam und spüren lebhaft, was geschieht, doch wir versuchen nicht, es auf die Art und Weise zu kontrollieren, wie wir gewöhnlich unsere Erfahrung kontrollieren. Wenn etwas passiert, das wir nicht mögen, versuchen wir meistens, auf die eine oder andere Art damit fertig zu werden. Vielleicht lenken wir uns ab oder denken darüber nach oder tun auch nur so, als ob es gar nicht passiert sei.

Derlei machen wir oft ohne eigentliches Gewahrsein; wir reagieren einfach auf diese oder jene Weise. Wenn wir meditieren, tut sich uns eine andere Möglichkeit auf. Eigentlich haben wir sie natürlich immer, doch wir bemerken sie nicht. Es ist die Möglichkeit, das Geschehen zuzulassen, wie es ist. Die Dinge sein lassen heißt den Dingen ihren Lauf lassen, denn sie bleiben ohnehin nie lange unverändert. Ob es ein Jucken im Gesicht, eine Traurigkeit im Herzen oder ein unbehaglicher Gedanke ist – wenn man sie genau beobachtet, wird man bemerken, dass sie sich verändern. Sich selbst überlassen, strahlen sie ins Dasein und verwandeln sich dann in etwas anders.

Das körperliche Empfinden unserer selbst erlaubt uns, unsere Erfahrung kommen und gehen zu sehen; wir lassen uns nicht in die Erfahrung fallen. Einerseits beobachten wir also sehr genau, was geschieht, andererseits bewahren wir ein breiteres Gefühl von Gewahrsein, das unseren Körper und die Situation, in der wir uns befinden, mit einschließt. Dabei scheint es das Problem zu geben, dass wir dazu neigen, Gewahrsein und Denken miteinander zu verwechseln. Während es zwar schwierig, aber doch möglich ist, an zwei Dinge zur gleichen Zeit zu denken, hat Gewahrsein eine natürliche Breite, die auch dann bestehen bleibt, wenn es fokussiert ist. Denken Sie daran, wie es ist, einen Wagen zu steuern oder Rad zu fahren. Sie achten auf die Straße vor sich, doch wenn irgendetwas am Rand Ihres Gewahrseinsfeldes geschieht, werden Sie es wahrscheinlich bemerken. Beim Radfahren trifft das besonders zu – sonst wäre ich schon vor vielen Jahren umgekommen. Wenn wir sitzen um zu meditieren, achten wir aufmerksam auf das, was geschieht, ohne es aber zu ergreifen und unser Gewahrsein um herum zusammen zu ziehen. Es stimmt, dass unser Gefühl für den Körper und seine Umgebung sich verringern und sehr fein werden kann, wenn wir uns tief in den Gegenstand der Meditation versenken. Wenn das geschieht, ist das in Ordnung, und ich sage nicht, man solle es unterbinden, sofern es nur auf der Grundlage eines gut ausgebildeten Körpergewahrseins geschieht. Wenn es allerdings ohne Körpergewahrsein passiert, ist es vermutlich oft eine Art entfremdeten Bewusstseins.

Wenn wir somit meditieren, hängt die Art des Gewahrseins, das wir zu kultivieren suchen, nicht ausschließlich von diesem Kommen und Gehen unserer selbstbezüglichen geistigen Erfahrung ab. Es gewinnt Festigkeit durch Gewahrsein unserer Körper und der Umgebung, in der wir uns befinden. Man kann das auch so ausdrücken, dass wir den „großen Geist“ kultivieren. Großer Geist ist ein Gefühlszustand, der eine Empfindung des Ausgedehntseins einschließt. Wir alle kennen das Gefühl, wenn der Geist in einer Art Kreis rotiert. Großer Geist bedeutet, aus dieser Erfahrung heraus zu treten; ein Teil des Geistes mag sich wie ein Hund gebärden, der an einem trockenen Knochen nagt, doch ein anderer Teil ist sich gewahr, dass

dies geschieht, und betrachtet es in einem weiteren Zusammenhang. Dieser größere Kontext beginnt in unserem eigenen Körper und dehnt sich in die Umgebung hinein aus: die Erde unter uns, den Himmel über uns und die atmende Welt um uns herum. Im Gegensatz dazu ist kleiner Geist unfähig, sich in die Situation hinein zu öffnen, in der er sich befindet. Stattdessen zieht er sich um sich selbst zusammen und hält sich selbst für die ganze Welt.

Körpergewahrsein ist der erste Schritt auf dem Weg, den Geist weit werden zu lassen, denn der so sehr von Empfindungen und Emotionen volle Körper, bietet eine reiche Unterwelt des Erlebens. In der klassischen Mythologie sowie den Volkserzählungen vieler Kulturen finden wir die Vorstellung der Unterwelt als einer Schatzkammer. In einem gewissen Sinne sind unsere Körper innen unsere eigene Unterwelt, die der Welt nicht gezeigt wird – Orte, zu denen wir alleine Zugang haben. Auf der Ebene der Gefühle erleben wir mittels des Körpers, und anscheinend haben unsere Körper eine Art Gedächtnis. Zumal traumatische Ereignisse werden aus Sicht von körperzentrierten Therapien als Panzerung oder Spannung im Körper gelagert. Es ist, als würde das, was nicht im Bewusstsein gehalten werden kann, in den Körper hinein gestopft und verdrängt. Mir scheint, als hüte unser Körper unsere Geschichte, und sobald wir unserem Körper Achtung schenken, treten wir in eine innigere Beziehung zu uns selbst. Man kann sagen, dass der Körper den eher unbewussten Seiten unserer Psyche entspricht. Indem wir unserem Körper freundlich Beachtung schenken, wird unser Gewahrsein angeregt, unsere eigene Unterwelt zu erforschen, in der die Schätze unseres Lebens zu finden sind. Paradoxerweise ist die Unterwelt auch ein Ort der Verbindung, ein Ort, an dem wir den universalen Aspekten unserer Psyche begegnen, denn sie strotzt von Leben, das das Ego sich nicht anzueignen vermag. Im Körper und im Herzen öffnen wir uns dem komplexen Wesen unseres Seins, und aus dieser Erfahrung unserer facettenreichen Natur gewinnen wir Sympathie für andere.

Eine bekannte Geschichte der buddhistischen Schriften erzählt von einer Frau, die mit ihrem gerade gestorbenen Säugling im Arm zum Buddha kommt und ihn anfleht, ihr zu helfen.¹² Der Buddha sagt, er könne ihr helfen, doch dazu brauche er ein Senfkorn aus einem Haushalt, der frei vom Leid des Todes sei. Natürlich kann die Frau keinen solchen Ort finden, und im Verlauf ihrer verzweifelten Suche erkennt sie die universelle Natur ihres Kammers. Damit ist der Kummer zwar nicht verschwunden; wer einen Nächsten verloren hat, weiß, dass man niemals wieder ganz frei von Verlust und Traurigkeit sein wird. Gleichwohl waren ihre Gefühle umgewandelt. Ihr Kummer war menschlich geworden. Statt sie von ihrer Welt zu trennen, wird er zu einem Ort der Verbindung. Ihr Kummer ermöglicht ihr eine Einsicht in die

¹² Dies ist die Geschichte von Kisi Gotami, die in den *Therigatha*, den Gesängen und Gedichten der Nonnen berichtet wird.

menschliche Verfassung.

Die Umwandlung von Emotion durch Meditation ist die Anerkennung der universellen Natur von Emotionen. Das, was uns am innigsten vertraut ist, verbindet uns zugleich mit anderen. Ich denke dabei an Zeilen aus dem Gedicht *Wildgänse* von Mary Oliver¹³:

*Erzähl mir von Verzweiflung, von deiner,
Und ich vertraue dir meine an.
Inzwischen dreht sich die Erde weiter.
Inzwischen ziehen Sonne und klarer Regen
Über die Landschaften ...*

Doch die Erde dreht sich nicht trotz unserer Verzweiflung weiter; sie dreht sich, und dabei wird diese Verzweiflung in ihren Stoff hinein gewoben. Das ist vielleicht nur ein schwacher Trost, oder es scheint auch nur anfangs so. Das Angebot der Freiheit vom Leid durch den Buddha ist kein Angebot einer vollkommenen Welt, in der wir in ewiger Seligkeit leben. Er bietet uns die Welt an, wie sie ist: eine Welt, in der wir hoffen und verzweifeln, lieben und verlieren. Dies ist eine Welt, die voll ist von den größten Wundern und den schrecklichsten Tragödien. Es ist die Welt, wie sie ist. Das einzige, was wir verändern können, ist die Art und Weise, wie wir durch diese Welt wandern. Eine andere Dichterin, Naomi Shihab Nye, schreibt in ihrem Gedicht *Sanftheit*¹⁴:

*Ehe du die Sanftheit als das Tiefste im Innern kennst,
musst du den Kummer als das andere Tiefste kennen.
Du musst mit Kummer wach werden.
Du musst mit ihm reden, bis deine Stimme
den Faden allen Kummers zu fassen kriegt
und du die Größe des Tuches siehst.*

Für mich treten aus diesen Zeilen besonders die Worte „Du musst mit ihm reden, bis deine Stimme den Faden allen Kummers zu fassen kriegt“ hervor. Miteinander sprechen ist etwas anderes als passives Hinnehmen. Wir nehmen ein Zwiegespräch auf, aber das ist kein Tauschgeschäft. Es gibt kein Senfkorn. Wir sprechen um zu lauschen, damit unsere Stimme sich von einer isolierten in eine Stimme verwandelt, die Teil des Menschenchores ist.

¹³ Deutsche Übersetzung als freier Download unter: <http://www.beherzt-leben.de/downloads/Wildgaense-Wild%20Geese.pdf>

¹⁴ Übersetzt von Tina Scheja

Meditation: das Herz öffnen

Nehmen Sie Ihre Meditationshaltung ein und lassen sich Zeit anzukommen und sich wohl zu fühlen, wobei Sie sich vom Atem helfen lassen, sich Ihres Körpers gewahr zu werden. Wenn Sie so allmählich den Körper als Ganzes spüren, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Herzgegend. Lassen Sie sich erneut vom Atem zum Gefühl für diesen Bereich führen. Spüren Sie, wie der Atem die Brust hebt, wenn Sie einatmen und entfalten Sie ein Gefühl dafür, dass der Atem Raum um Ihr Herz herum erzeugt und die Umgebung des Herzens öffnet. Stellen Sie sich vor, dass der vom Atem erschaffene Raum ein Raum für die Gefühle in Ihrem Herzen ist.

Wenn Sie bereit sind, lassen Sie ein Gefühl von Freundlichkeit für sich selbst hinzutreten. Atmen Sie sanft in die Gegend Ihres Herzens hinein und wünschen sich selbst wohl. Wenn Sie dann eine Qualität des Wohlwollens für sich selbst spüren, vergegenwärtigen Sie sich die Tatsache, dass Sie auch schon gelitten haben. Spüren Sie, dass die Freundlichkeit, die Sie empfinden, sich zu dem Leiden hin ausdehnt, dass Sie in Ihrem Leben erduldet haben. Vielleicht rufen Sie ein bestimmtes Ereignis, das Sie als schmerzlich oder bekümmernnd erfahren haben, zurück. Lassen Sie das Gefühl des Leids und das Gefühl der Freundlichkeit miteinander in Ihrem Herzen verweilen. Atmen Sie in Ihre Herzgegend hinein und sitzen da mit dem Wissen um Ihr Leid. Verweilen Sie bloß mit dem Gefühl, statt darüber nachzudenken. Heißen Sie das Leid in Ihrem Herzen willkommen. Nehmen Sie sich die Freiheit, das Gefühl des Leids gehen zu lassen, wenn es zu viel wird, verweilen aber soweit wie möglich damit, gemeinsam mit dem Gefühl von Wohlwollen für sich selbst. Beachten Sie, wie es sich anfühlt, mit diesen Vorstellungen und Gefühlen da zu sein. Beachten Sie, was im Körper geschieht und wie Ihr Herz empfindet.

Lassen Sie nach einer Weile das Gewahrsein Ihres Leides gehen und vergegenwärtigen Ihr Vermögen sich zu freuen. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie voller Freude waren und alles in Ihrem Leben gut und recht war. So, wie Sie sich gestattet haben, Ihr Herz für Ihr Leid zu öffnen, so lassen Sie es nun für die Freude aufgehen. Sitzen Sie eine Zeitlang da und spüren Ihr Vermögen sich zu freuen. Dann versuchen Sie, ein Gespür für die Beziehung zwischen dem Vermögen Ihres Herzens zu leiden und sich zu freuen zu finden, ein Gefühl, dass Sie beides in Freundlichkeit halten können, ein Gefühl, dass Ihr Herz kräftig genug ist, um diese Spannweite von Emotionen zu

halten. Spüren Sie nach, wie diese scheinbar gegensätzlichen Erfahrungen verbunden und beide von einem offenen Herzen abhängig sind. Machen Sie sich bewusst, wie Ihr Leid und Ihre Freude die Erfahrungen aller Menschenherzen sind und dass alle Menschen das Vermögen besitzen, Leid und Freude zu erfahren. Lassen Sie Ihr Herz sich für die Welt öffnen, wie sie ist, voller Leid, voller Freude. Dann lassen Sie den Geist allmählich entspannen, kommen zum Atem und einem Gefühl des Wohlwollens für sich selbst zurück. Hören Sie auf, überhaupt irgendetwas zu tun und sitzen bloß eine Weile lang da.

Bisher habe ich vor allem über die eher schwierigen Aspekte der Emotionen geschrieben, denen wir beim Meditieren begegnen können, doch das ist nur eine Seite des Ganzen. Auf der anderen Seite gibt es die Freude, Seligkeit und das Glück, die beim Meditieren aufkommen können. So wie unseren schwer erträglichen Emotionen Empfindungen im Körper entsprechen, so können wir auch unsere positiven Emotionen im Körper spüren. In der gleichen Weise, wie wir direkt durch den Körper darauf einwirken können, negative Emotionen zu lösen, können wir auch den Körper nutzen, um positive Aspekte in unserer Erfahrung anzuregen. Was für eine Emotion es auch sein mag, in gewisser Weise machen wir dasselbe: Wir versuchen, uns um sie herum zu öffnen. Wir greifen nicht nach unserer Erfahrung, wie wir es zu tun pflegen, wenn sich etwas gut anfühlt. Buddhismus lehrt, Begehren und Abneigung seien die zwei Seiten ein und derselben Münze. Beide sind Reaktionen des Ego, und beide verspannen eher, als dass sie das Gefühl für uns selbst öffnen würden. Unsere Antwort auf ein Gefühl wie Freude sollte sein, einfach damit zu verweilen und Geist und Körper um es herum zu öffnen. Wenn der Körper aufrecht und entspannt ist, finden diese Gefühle ein natürliches Zuhause. Tatsächlich wird das Gefühl von Lebendigkeit, das wir durch freundliche Aufmerksamkeit auf unseren Körper anregen, diesen positiven Gefühlen ermöglichen hervortreten. Wenn wir lernen, mit dem Körper zu meditieren, sind diese Gefühle ganz in der Nähe.

Obwohl sie uns willkommen sind, können diese Emotionen aber auch ein Problem mit sich bringen. In vielen Jahren als Meditationslehrer bemerkte ich, dass manche es schwierig finden anzunehmen, was in ihrer Übung und sogar in ihrem Leben sich gut anfühlt. Im ersten Abschnitt der überlieferten buddhistischen Praktik, die man Meditation über liebevolle Güte nennt, regen wir Gefühle der Selbstliebe an. Man könnte meinen, eigentlich müsse das doch eine erfreuliche Erfahrung sein, doch viele Menschen finden sie bedrückend: Vielleicht glauben wir, unbedingte Eigenliebe hätten wir nicht verdient, wir empfinden uns als unwürdig und nicht gut genug oder wir glauben, es sei zügellos, solche Gefühle anzuregen. Ich werde hier nicht versuchen, dies eingehender zu erklären. Es gibt genügend Selbsthilfebücher, die Erklärungen

und Antworten für ein Problem anbieten, das in der westlichen Kultur besonders weit verbreitet scheint. Ich glaube, es hat einiges mit unserem christlichen Erbe zu tun und natürlich auch mit unserer persönlichen Lebensgeschichte, es ist aber meines Erachtens gar nicht nötig, den kulturellen und familiären Hintergrund zu entwirren, um Selbstliebe zuzulassen; wir können einen direkteren Zugang durch Meditation wählen. Das soll nicht heißen, dass wir nicht vielleicht auch andere Arten von Unterstützung benötigen. Meditation ist keine Wunderwaffe, sie kann aber eine wichtige Rolle dabei spielen, Liebe und Fürsorge für sich selbst zu erlernen.

Im Blick auf meine eigene Erfahrung konnte ich, wie schon bemerkt, die Neigung feststellen, mit mir selbst eine Art Geschäft zu machen. Der denkende Geist mag so etwas sehr gerne. Das erinnert an jene Märchen, in denen man drei Wünsche äußern darf – anscheinend sind es immer drei – und sie führen zu einer schlimmeren Situation als der Ausgangslage. Es scheint, als wollten uns diese Geschichten zeigen, dass der Wunsch anders zu sein, als wir sind, uns nur noch weiter von uns selbst weg führt.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien mit einem Ihnen sehr nahe stehenden Menschen zusammen, dem es zurzeit schlecht geht. Vielleicht wurde er oder sie von einer geliebten Person verlassen, oder etwas anderes ist passiert, jedenfalls ist dieser Mensch gerade sehr unglücklich. Wie antworten Sie in einer solchen Situation? Klopfen Sie ihm freundlich auf die Schultern und sagen, es gebe doch so viel Gutes im Leben und morgen würde die Sonne wieder scheinen? Vermutlich haben Sie schon längst erkannt, dass das nicht gerade hilft. Wenn wir in einer solchen Lage sind, wollen wir, dass unsere Freunde bei uns sind. Es gibt da nichts, womit man alles wieder gut machen kann, aber wir können dem bedrückten Menschen beistehen und freundlich und aufmerksam sein. Wir können ihn oder sie sprechen lassen, sie können sagen, was auch immer sie sagen wollen, oder sie können weinen. Wir müssen nicht versuchen, die Dinge wieder zurechtzurücken. Wenn ich bei sterbenden Menschen saß, fand ich, dass es eine Liebestat sein kann, genau so voll gegenwärtig zu sein wie mit einem anderen Menschen. Wenn wir den Wunsch loslassen können, die Dinge besser zu machen, und stattdessen die Situation so annehmen, wie sie ist, dann kann eine innige Verbundenheit entstehen. Genau so kann es uns gehen, wenn wir meditieren. Wenn wir aufhören zu feilschen und anders sein zu wollen, kann auf der Grundlage der tatsächlichen Situation ein Gefühl von Liebe für uns selbst entstehen. Ein Gedicht aus der buddhistischen Shin-Überlieferung drückt diese radikale Form des Annehmens aus:

*Du bist genau richtig, so wie du bist.
Dein Gesicht, Körper, Name und Zuname,
Für dich sind sie genau richtig.
Ob sie arm oder reich sind,
Deine Eltern und Kinder, deine Schwiegertochter und Enkel,
Für dich sind sie genau richtig.
Glück, Unglück, Freude und sogar Gram,
Für dich sind sie genau richtig.
Der Lebenspfad, dem du folgtest, ist weder gut noch schlecht,
Für dich ist er genau richtig.
Ob du zur Hölle gehst oder zum Reinen Land,
Wohin du auch gehst, ist es genau richtig.
Es gibt nichts zu prahlen und nichts schlecht zu machen,
Nichts ist höher, nichts tiefer.
Der Tag und Monat, wenn du stirbst,
Auch sie sind genau richtig.
Im Leben, das du gemeinsam mit Amida gehst,
Gibt es keinen Weg, der nicht genau richtig wäre.
Wenn du dein Leben als genau richtig annimmst,
Beginnt tiefes, unerschütterliches Vertrauen zu wachsen.*

Amida ist eine archetypische Gestalt, ein Buddha, der unendliches Licht und unendliche Liebe verkörpert. Das Gedicht fordert auf, sich in jedem Augenblick zum eigenen Leben, wie es gerade ist, zu öffnen. Meditation bietet uns seine Gelegenheit, dies auf einfache und direkte Weise zu tun. Wir sitzen mit dem, was jetzt gerade geschieht. So gesehen erfordert Meditation einen gewissen Mut. Das englische Wort *courage* ist mit dem französischen Wort für „Herz“ verwandt. Wir sagen auch heute noch, dass man sich „ein Herz fasst“, und so können wir auch Meditation verstehen. Mit „Herz“ meine ich sowohl die emotionale Seite unseres Erlebens als auch unsere Kernüberzeugungen und Werte. Manche Menschen sind in der glücklichen Lage zu fühlen, dass ein inneres Bedürfnis sie antreibt, zum Beispiel Künstler zu sein, und sie können gar nicht anders als entsprechend zu handeln. Für die meisten aber ist ihr Schicksal verborgen, von den Erwartungen anderer Menschen oder auch bloß dem Druck des Alltags überlagert. Wenn wir auf eine offene und empfängliche Weise meditieren, geben wir diesen verborgenen Teilen unserer selbst eine Chance, umfassender ins Gewahrsein zu treten. Ich will Sie nicht dazu anregen, beim Meditieren Tagträumereien nachzugehen, sondern nur sagen, dass der durch Meditation erschaffene psychische Raum ermöglicht, dass das, was in uns am tiefsten ist, an die Oberfläche unseres Geistes treten kann. Ich bemühe mich immer, Neulingen zu sagen, Meditation aufzunehmen sei ein ziemlich gefährliches Vorhaben. Es ist gefährlich, denn sie hat die Kraft, Bestrebungen an die Oberfläche zu spülen, die unter dem Leben, das wir bisher geführt haben, begraben waren. Unser bisher ungelebtes Leben wird offenbar, und das

kann Konflikte erzeugen. Vielleicht führt es dazu, dass wir vor schwierigen Entscheidungen stehen, wenn wir uns erneut mit dem Wunsch verbinden, ein sinnvolles Leben zu führen, und dieser Wunsch nun stärker wird. Natürlich ist das etwas Gutes, aber es ist nicht immer bequem.

Sokrates soll gesagt haben, „das nicht hinterfragte Leben sei nicht lebenswert“. Ich glaube, er meinte, ein Leben, in dem wir nicht tief nach innen schauen, um uns selbst zu finden, sei ein ungelebtes Leben. Wir mögen zwar nicht gerade eine bestimmte Lebensmission haben, doch ich fühle, wir alle haben eine bestimmte Berufung. Das ist nicht unbedingt eine Berufung, in der Welt etwas Besonderes zu tun, sondern eine Berufung zu Authentizität, so umfassend wie wir nur können, wir selbst zu sein. In der ruhmbesessenen Kultur, in der wir leben, kann man allzu leicht glauben, Ruhm sei das einzige Zeichen eines erfolgreichen Lebens, doch unser eigenes Gefühl, auf gute Weise zu leben, hängt natürlich nicht von äußeren Bewertungen ab, sondern von einem inneren Sinn dafür, ganz wir selbst zu sein und unser angeborenes Vermögen zu entfalten, Liebe und Freundlichkeit zu entwickeln.

Der Körper und die Meditation über liebevolle Güte

Eine der meist verbreiteten Meditationen in der buddhistischen Überlieferung ist die Meditation über liebevolle Güte, doch anscheinend ist sie für viele Menschen auch eine schwierige Meditation. Das liegt vor allem daran, dass es eine Kluft zwischen dem gibt, wovon wir „glauben“, dass es beim Meditieren geschehen sollte, und unserer tatsächlichen Meditationserfahrung. Man kann allzu leicht erwarten, wenn man nur richtig Meditation übe, dann werde man auch Wogen der Liebe erleben, obwohl man in Wirklichkeit vielleicht die Erfahrung macht, dass die Übung einen kalt lässt oder man mit Ablenkung und Rastlosigkeit zu kämpfen hat. Das wiederum lässt einen mit schlechten Gefühlen über sich selbst zurück, was natürlich das Gegenteil von dem ist, was beabsichtigt war. Zunächst einmal ist es wichtig zu versuchen, die Meditation aus einer forschend erkundenden Einstellung heraus aufzunehmen, so dass ein Gefühl von Interesse an dem, was wir tatsächlich erleben, zum Fokus der Übung wird. Dieser Forschergeist ist ausschlaggebend. Jedes Mal, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, sollten wir uns für etwas ganz Neues öffnen. Manchmal nennt man dies „Anfängergeist“, und es bedeutet, sich nicht schon im Vorab zu beurteilen. Die Verlagerung des Fokus vom Wunsch eines bestimmten Ergebnisses auf ein freundliches Interesse an dem, was wirklich geschieht, bedeutet, dass wir den Druck beseitigen, eine „gute“ Meditation haben zu wollen.

In der Meditation über liebevolle Güte entwickeln wir eine Intention, Gefühle von liebendem Wohlwollen zu fördern. Oft muss man bei der Idee von Freundlichkeit ansetzen, so

lange man noch nicht wirklich mit solchen Gefühlen in Berührung ist. Wir achten dann darauf, wie es sich anfühlt, eine solche Idee zu vergegenwärtigen, und wir bringen freundliches Interesse an unsere Reaktion heran. Diese „Idee“ kann beispielsweise ein gezielter Gedanke wie „möge ich tief für mich selbst sorgen“ sein oder auch die Gestalt eines Bildes oder gar eines vorgestellten Körpergefühls wie der Empfindung von Wärme oder Offenheit in der Herzgegend annehmen. Auf solche Weise beginnen wir, so etwas wie Liebe anzuregen, und dann achten wir sorgsam darauf, wie wir auf diese Anregung antworten. Wir versuchen nicht, uns das Gefühl aufzudrängen; es wäre auch gar nicht möglich, Gefühle von liebevoller Güte zu erzwingen. Man kann nur versuchen, die Übung mit Freundlichkeit anzugehen. Anders gesagt, sollte die Atmosphäre, in der wir die Übung aufnehmen, von liebevoller Güte getragen sein. Das bedeutet, dass wir uns nach besten Kräften bemühen, alles was geschieht, gütig aufzunehmen, selbst wenn es dem widerspricht, was unserer Ansicht nach passieren sollte.

Güte in diesem Sinne ist nah damit verwandt, sich aufrichtig für die eigene Erfahrung zu interessieren. Wenn wir beispielsweise die Vorstellung, liebevolle Güte für uns selbst zu empfinden, einführen und nun bemerken, dass wir mit Selbsthass reagieren und denken, dass wir es nicht verdienen, geliebt zu werden, dann steigern wir diese Reaktion nicht noch dadurch, dass wir denken, wie schlecht wir doch sind, dass wir keine Güte für uns selbst empfinden. Vielmehr richten wir Güte auf diese Reaktion. Überlegen Sie, wie Sie gerne auf ein Kind antworten würden, das Selbsthass ausdrückt. Was würden Sie tun? Welche Emotion würde dadurch in ihnen hervorgerufen? Stellen Sie sich vor, Ihr eigenes Kind drücke Selbstekel aus. Sicherlich würde ihr Herz mit Zärtlichkeit erfüllt, und sie würden sich ihrem Kind liebevoll zuwenden. Viele unserer auf uns selbst gerichteten Gefühle sind regressiv. Sie gründen auf alten Erfahrungen, auf dem Mangel an Zärtlichkeit und Liebe dann, wenn wir sie benötigt hätten. Jedes Mal, wenn Sie diese Meditation üben, ist es eine Gelegenheit, das Herz für sich selbst zu öffnen. Um das zu ermöglichen, müssen Sie bereit sein, auf liebevolle und interessierte Weise mit dem Schmerz zu verweilen. Das ist nicht leicht, es ist aber eine Chance zur Heilung. Wenn wir uns für das öffnen, was da ist, öffnet sich auch die Möglichkeit des Wandels.

Diese Öffnung in unser Erleben gründet nicht so sehr auf dem rationalen Geist. Der rationale Geist wird dazu neigen zu vermeiden, er wird versuchen uns abzulenken, uns dadurch zu schützen, dass er uns von unserer direkten Erfahrung fort bewegt, zumal wenn diese Erfahrung schmerzhaft ist. Ich habe vom Körper als Repräsentant des Unbewussten gesprochen; was verdrängt wurde, wird weiter im Körper gehalten. Versuchen Sie, wenn Sie empfinden, dass der Geist fortrückt und sich vor ihrem Erleben verschließt, dieses direkte

Erleben des Körpers zu nutzen, um mit dem zu verweilen, was gerade passiert. Fühlen Sie die Taubheit und atmen Sie in die Verletztheit hinein. Öffnen Sie den Körper um Ihr Herz herum. Denken Sie sich liebevolle Güte als eine Bereitschaft, mit dem zu verweilen, was es in Ihrem Herzen gibt. Versuchen Sie nicht, sich Ihr Erleben auszureden, es weg zu rationalisieren; bemerken Sie, was der rationale Geist tut: die Argumente, seine Märchen. Beobachten Sie es mit Güte, begegnen Sie ihm mit Güte und ermuntern sich sanft, mit dem Gefühl zu verweilen. Wie fühlt es sich als eine Empfindung tatsächlich an? Arbeiten Sie mit der Einschnürung des Herzens und begegnen Sie sich selbst in dem Schmerz. Wenn wir versuchen, unserer tatsächlich gespürten Erfahrung liebevolle Güte überzustülpen, dann drücken wir das Herz, den Gram und den Schmerz nur weiter nach unten. Ohne aufrichtige Anerkennung dessen, was es in unserem Herzen wirklich gibt, kann es auch keine liebevolle Güte geben. Niemand kommt ohne Verletzung, Ablehnung und Kummer durchs Leben. Das sind die Gefühle, denen wir mit Interesse und Güte begegnen müssen, denn obwohl sie uns zunächst einmal von anderen zu isolieren scheinen, sind sie eigentlich Punkte wahrhaftiger Verbundenheit. Denken Sie noch einmal an die Geschichte von der Frau, die ihr einziges Kind verloren hatte. Ihre Suche nach einem Senfkorn brachte sie zu einem neuen Verständnis der universellen Natur des Leides und einer neuen Stufe von Mitgefühl, das sie und die gesamte Menschheit umfasste.

Wenn Sie zu den vielen Menschen gehören, die es schwierig finden, eine emotionale Verbindung mit dieser Übung zu finden, empfehle ich Ihnen zu versuchen, die Übung als eine Erforschung Ihres eigenen Herzens anzugehen, statt als das Vorhaben, liebevolle Güte zu „erzeugen“. Achten Sie außerdem darauf, die Übung als ein Verweilen bei Ihrer Antwort zu nehmen ohne jede Vorstellung, dass Sie in ihr irgendwie tätig sein müssten. Sie sollten ein Gefühl der Verbundenheit mit Ihrem Körper und Atem finden, es während der Meditation erhalten und immer wieder dazu zurückkehren, wenn Sie abgelenkt werden. Man kann diese Meditation auf viele Arten üben. Es ist wichtig, sich frei zu fühlen zu experimentieren und einen Zugang zu finden, der für einen selbst passt. Dabei ist es aber insgesamt am besten, sie schlicht und einfach zu halten. Hier nun eine geleitete Meditation, die Sie hoffentlich hilfreich finden werden:

Meditation: Liebevoller Güte mit Verwendung von Körper und Atem

Sitzen Sie in Ihrer Meditationshaltung und nehmen sich so viel Zeit wie erforderlich, um sich wohl zu fühlen und sich im Körper niederzulassen.

Beginnen Sie, auf die Welt um Sie herum zu lauschen und lassen alles, was Sie hören, eine Erinnerung daran sein, dass Sie sich in der Welt befinden und dass diese Übung im Kontext der Welt und für die Welt sowie auch für Sie selbst ausgeführt wird. Strengen Sie sich nicht an zu lauschen, sondern bemerken Sie einfach die vorhandenen Geräusche und wie sie natürlich ins Gewahrsein eintreten und wieder verklungen. Lassen Sie, während Sie lauschen, das Gesicht allmählich entspannen und weich werden. Bemerken Sie, wie sich Ihr Gesicht anfühlt. Stellen Sie sich vor, Ihr Gesicht lässt um Augen und Kiefer herum ganz los. Bemerken Sie, wie sich Ihr Gesicht anfühlt, als ob Sie auf Ihr Gesicht lauschen würden. Ihr Gesicht ist das, was Sie der Welt zeigen, und manchmal fühlen wir uns gedrängt, eine mutige Miene aufzusetzen; schauen Sie aber, ob Sie Ihr Gesicht schlicht Ihr Herz ausdrücken lassen können. Atmen Sie Ihr Gesicht, lassen Sie es mit dem Ausatem weich werden. Spüren Sie, wie empfindsam Ihr Gesicht ist, wie es Ihren Charakter und Ihre Geschichte hält. Lassen Sie das Gesicht zu sich selbst sprechen. Wandern Sie nun vom Gesicht aus langsam durch Ihren übrigen Körper und verwenden dabei Ihren Atem, um dieses Gewahrsein zu stützen. Nutzen Sie Ihre Imagination. Stellen Sie sich beispielsweise Ihre Wirbelsäule lebendig und nicht nur aus Knochen, sondern auch aus Bindegewebe, Nerven und Flüssigkeit bestehend vor. Atmen Sie in die verschiedenen Gegenden des Körpers hinein. Seien Sie sich beispielsweise einatmend des Beckens gewahr, seien Sie sich ausatmend des Beckens gewahr. Wenn in Verbindung mit dieser Art auf Ihren Körper zu lauschen irgendwelche Bilder zu bestimmten Gefühlen, Emotionen oder Gedanken aufkommen, seien Sie sich ihrer gewahr. Versuchen Sie nicht, sie mit dem rationalen Geist auszuarbeiten, sondern lassen das Bild oder Gefühl anwesend sein, bis es verblasst. Regen Sie, während Sie sich der verschiedenen Gegenden Ihres Körpers gewahr werden, ein Gefühl der Wertschätzung für sie an und machen sich bewusst, wie Sie Ihr Leben grundlegend bereichern. In dieser Hinsicht finde ich die Hände besonders gut.

Falls sich Teile Ihres Körpers taub anfühlen, atmen Sie warmen, gütigen Atem in sie hinein. Zwingen Sie sie nicht zu antworten, lauschen Sie einfach auf sie und seien Sie offen für alles, was geschieht. Nehmen Sie sich viel Zeit und betrachten es als eine Tat

liebvoller Güte für Ihren Körper. Achten Sie ganz besonders auf Ihren Bauch und die Gegend um das Herz herum; begegnen Sie ihnen empfänglich und lassen Ihren Körper sagen, was er sagen will, statt zu versuchen, ihm Gewährsein aufzuzwingen oder eine Antwort von ihm zu fordern. Führen Sie kein Verhör mit dem Körper, sondern verweilen in und mit ihm und lassen ihn seine Lieder singen. Der Körper spricht vielleicht sowohl direkt, durch Empfindungen, als auch durch Bilder zu Ihnen. Vielleicht fühlen sich Ihre Hände wie Vögel, der Bauch wie ein Ofen, das Herz wie ein Stein an. Seien Sie empfindsam für die Sprache, nehmen Sie Bild oder Gedanken an, so fremdartig es auch erscheinen mag. Wenn Bilder auftauchen, erlauben Sie ihnen, direkt zu Ihnen zu sprechen und versuchen nicht, sie zu deuten.

Führen Sie, wenn Sie sich dazu bereit fühlen, die Vorstellung liebvoller Güte mit einem einfachen Satz ein, der für Sie stimmig ist. Schauen Sie, ob Sie ihn vom Herzen zu sich kommen lassen können. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Herz direkt spricht. Verwenden Sie den Atem, um ein Gefühl der Weite um Ihr Herz herum zu öffnen, und lauschen Sie auf das Sehnen, das in diesen Raum eintritt. Wenn nichts kommen, bieten Sie Ihrem Herzen einen Satz an wie, „möge ich tief für mich selbst sorgen“, „möge ich mich selbst so, wie ich in diesem Moment bin, lieben“. Warten Sie ab und lauschen auf Ihren Körper; stellen Sie sich vor, wie liebevolle Güte sich in Ihrem Körper anfühlt. Und vor allem – gehen Sie gütig mit sich selbst um.

Versuchen Sie in den weiteren Abschnitten der Meditation¹⁵, ein Gefühl für Ihren Körper lebendig zu halten. Ich stelle mir oft vor, dass auch andere atmen, während ich atme. So wird der Atem zu einer Verbindung. Denken Sie, während Sie selbst einatmen, dass auch sie einatmen, während Sie ausatmen, seien Sie sich bewusst, dass auch die anderen ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass der Atem das Herz der anderen so wie Ihr eigenes öffnet, und dass der Atem Leben in den Körper der anderen wie in den Ihrigen bringt. Auf solche Weise halten wir die Übung einfach und direkt. Wir regen das Gefühl wechselseitiger Verbundenheit an, ein Gewährsein der Lebensenergie, die wir mit allen Wesen teilen. Lassen Sie alle Vorstellungen los, Sie müssten liebevolle Güte „erzeugen“ oder auspumpen und begnügen sich damit, bloß mit ihr zu atmen.

Es gibt nicht die „richtige“ Art und Weise, diese Meditation auszuführen, doch es ist besser, sie als eine Erforschung des eigenen Herzen, statt als eine Übung zu verstehen, in der man Liebe

¹⁵ Diese Abschnitte werden im Buch *Das Herz* von Vessantara eingehend beschrieben.

anfertigt und dann in die Welt hinaus schickt, um anderen zu helfen. Für die meisten von uns wäre das eine Zumutung, und es bringt auch die Gefahr mit sich zu glauben, wir wären in gewissem Sinn besser als jene armen Leute, die unserer liebevollen Güte so sehr bedürfen.

Der ziemlich paradoxe Aspekt der Meditation über liebevolle Güte, die doch vor allem unsere Emotionen betrifft, ist, dass sie in vielen Menschen zu viel Denken hervorbringt. Wir sollten es daher, statt Geschichten zu erfinden, bei sehr einfachen, direkten Gedanken belassen und uns die ganze Zeit über des Körpers gewahr bleiben, ganz besonders im Bereich des Herzens und des Bauchs.

6

Der Körper und Einsicht

Kern der Lehren des Buddha ist die Idee, dass alle Menschen Einsicht in ihr wahres Wesen und die Natur der Wirklichkeit zu erlangen vermögen und dass dieser Einsichtsgewinn den Menschen ermöglicht, die Erfahrung von Unzufriedenheit zu überwinden, die ihr Leben prägt. Obwohl Einsicht jederzeit entstehen kann, ist Meditation das wirkungsvollste Mittel, sie anzuregen.

Die buddhistische Vorstellung von Einsicht ist eigentlich ganz einfach. Danach sehen wir uns selbst, wie wir sind, und wir sehen die Welt, wie sie ist. Ein solches „Sehen“ geschieht nicht mit den körperlichen Augen, sondern als direktes Erleben unserer selbst und der Welt. Das bedeutet, wir treten in eine mitfühlende Beziehung mit den Dingen, wie sie tatsächlich sind, statt zu wünschen, die Welt solle unseren Bedürfnissen entsprechen. Es ist diese Kluft zwischen der Wirklichkeit und unseren egoistischen Erwartungen, wie sie sein sollte, die einen so großen Teil unseres Leids verursacht. Einsicht ist kein metaphysisches Problem; es gibt keine geheime Welt, die man entdecken, oder ein Mysterium, das man ergründen müsste. Die Welt zeigt sich, wie sie ist, doch Leugnung und Verblendung hindern uns daran, sie zu sehen. Wie der Begriff nahe legt, bedeutet *Einsicht* hineinschauen. Dabei wird offenbar, dass wir nicht von der Welt getrennt sind und dass die uns überall offenkundig umgebenden Eigenschaften der Welt auch für uns gelten. Dem Buddhismus zufolge hat Wirklichkeit drei Merkmale oder *lakshanas*. Negativ formuliert sind dies Unbeständigkeit, Substanzlosigkeit und Unzulänglichkeit. Man kann sie ebenso gut positiv ausdrücken und beispielsweise sagen, die Welt sei dynamisch, lebendig und voller Schönheit. Hinter diesen Merkmalen stehen nicht ihre negativen oder positiven Eigenschaften, die von der Art und Weise abhängen, wie wir sie als Subjekte betrachten, sondern die „Ist-heit“ der Welt. Unsere Aufgabe ist es zu sehen, dass nichts festliegt, sondern alles dem Wandel unterliegt, und dass nichts von dem Übrigen völlig getrennt ist. Vor allem muss diese Einsicht direkt in Bezug auf uns selbst erfahren werden. Daher wird sie oft als Überwindung der Erfahrung des Selbst als etwas, das beständig und

festgelegt und damit auch von der übrigen uns umgebenden Welt verschieden ist, ausgedrückt.

Buddhismus sagt nicht, wir hätten kein Gefühl eines Selbst. In der Tat ist es dieses Gefühl, ein Subjekt zu sein, das uns Menschen anscheinend von den meisten übrigen Lebewesen abhebt. Wir sind Menschen, weil wir fühlen, dass es da eine Handlungsmacht hinter unseren Gefühlen und Gedanken gibt. Dies ist unsere Erfahrung, und zu behaupten, es sei nicht so, macht kaum einen Unterschied zu dieser Erfahrung. Somit ist buddhistische Einsicht etwas ganz anderes als Wissen im üblichen Sinn dieses Begriffs. Wenn irgendetwas sich ändern wird, dann muss es sich auf einer anderen Ebene des Wissens ändern. Einige Verwirrung, die um dieses Thema des „Nicht-Selbst“ aufkommt, lässt sich klären, wenn man fragt, wie wir unser „Selbst“ tatsächlich von einem Moment zum nächsten erleben. Ich glaube, dann werden wir finden, dass unser Selbstgefühl das ist, was man als „Hintergrund-Empfinden“ bezeichnen kann. Wenn wir beispielsweise diese Worte lesen, gibt es da außerdem ein Gefühl, dass „wir“ lesen. Will sagen, es gibt eine Art Hintergrundgefühl hinter der komplexen Tätigkeit des Lesens, das zwar subtil ist, aber doch ausreicht, uns ein Gefühl zu vermitteln, dass „wir“ es sind, die lesen.

In seinem Buch *Ich fühle, also bin ich* behandelt Antonio Damasio die biologische Grundlage des Bewusstseins, und er betont die Wichtigkeit körperlicher Gefühle und Emotionen für die Ausbildung unseres Gefühls, dass wir selbst sind. Er legt dar, dass es ein Gefühl und keine Idee ist, das uns einen Selbst-Sinn vermittelt. Wenn also unser Selbst-Sinn im Fühlen gründet, statt kognitiv zu sein, bedeutet dies, dass wir unsere Gefühle und Emotionen beachten müssen, wenn wir die Art, wie wir uns selbst erfahren, verändern wollen. Vielleicht hilft uns dies zu erkennen, warum es praktisch nur wenig zur Veränderung unserer Erfahrung und unseres Verhalten in der Welt beiträgt, wenn wir bloß verstanden haben, dass es keine Grundlage gibt, das Selbst als fest und unveränderlich zu sehen, weil es unsere Gefühle und nicht unsere Ideen sind, die die Art und Weise, wie wir sind, weitgehend bestimmen. Je stärker wir diesem Selbstgefühl anhaften, desto wahrscheinlicher werden wir gegen alles angehen, was es bedroht. Denken Sie an eine Zeit, da Sie aufgebracht über jemanden waren. Hinter der Art, wie wir auf andere reagieren, gibt es oft ein Gefühl, wir seien auf die eine oder andere Weise verletzt oder enttäuscht worden. Was aber ist dieses „Wir“, das verletzt oder enttäuscht wurden ist?

Die Sichtweise, das Selbst sei eher ein Gefühl als eine Idee, spiegelt sich auch in der überlieferten Liste der drei „Gifte“ wieder, die die willentliche Handlungsmacht des Ego erzeugen. Sie sind Gier, Hass und Verblendung. Das dritte Gift, das so klingt, als wäre damit der rationale Geist gemeint, ist viel mehr als nur das. Es bezieht sich auf die grundlegende

Erfahrung, die wir von uns selbst haben. Es ist nicht möglich, uns bloß denkend aus Verblendung zu befreien; das hieße, die Macht des rationalen Geistes zu überschätzen. Wenn es um die buddhistische Vorstellung von Einsicht geht, ist der rationale Geist alleine nur von begrenztem Nutzen. Teilweise ist das so, weil wir unsere Verblendung kaum je direkt erfahren. Stattdessen wird sie von dem stark körperlich-emotionalen Komplex von Gier und Hass, diesen ganz urwüchsigen und typischen Treibern menschlichen Verhaltens, verschleiert. Irgendwie müssen wir an diesen Torhütern zu unserer Verblendung gelangen. Bis wir das erreicht haben, ist es außerordentlich schwierig, direkt auf unsere Verblendung einzuwirken. Es ist schwer, aus einem wahnhaften System auszusteigen, weil wir nur aus einem verblendeten Zustand heraus handeln können. Obwohl wir in den buddhistischen Schriften Beispiele für dramatischen und plötzlichen Durchbruch finden – in einer berühmten Geschichte erlangt ein Massenmörder diese Einsicht nach einem kurzen Austausch mit dem Buddha – können wir dies nicht *machen*. Ein realistischerer Ansatz ist es, mit unserer Gier und unserem Hass, den emotionalen Stützen unserer Verblendung, zu arbeiten.

Verblendung ist direkt mit unserem Selbstgefühl verbunden; so gesehen ist auch sie etwas, das wir als Gefühl im weiten Sinn bezeichnen können. Damit will ich nicht sagen, dass unsere Verblendung keinen kognitiven Bestandteil habe, doch gründet diese Komponente in empfindendem und emotionalem Erleben, das man direkt im Körper spüren kann. Verblendung ist nicht bloß eine Idee; wir werden ihrer vor allem als Gefühl gewahr. Verblendung ist als Gefühl im Körper zu finden. Wir empfinden Ärger, und natürlich haben wir auch ärgerliche Gedanken, doch diese werden durch das Gefühl hinter ihnen bestimmt. Was aber oft passiert, ist, dass wir die Verbindung mit der körperlichen Erfahrung verlieren, und dann überlassen wir uns unseren eingeschliffenen Formen, über die Welt zu denken, und sind dabei vom körperlichen Erleben des Ärgers abgespalten, das sie verursacht hat. Die Ausdrücke, die in den buddhistischen Schriften die Ursachen der Verblendung bezeichnen und dabei Gier ausdrücken – beispielsweise Durst, Verlangen, Ergreifen – haben allesamt eine ausgesprochen körperliche, sozusagen die Eingeweide betreffende, Bedeutungen und weisen darauf hin, dass unsere Verblendung nicht bloß intellektuelles Missverstehen ist. Sie beziehen sich ebenso, wenn nicht sogar stärker, auf den Körper als auf den rationalen Geist.

Ich hoffe, dies klingt nicht zu kompliziert. Es ist aber wichtig es zu verstehen, denn es ist zentral dafür, weshalb der Körper beim Meditieren so wichtig ist. Unsere Beziehung zu unseren körperlichen Gefühlen bildet die Grundlage der Verblendung, die uns daran hindert, in eine umfassende Beziehung mit unserer wahren Natur und der Welt, deren Teil wir sind, einzutreten. Unser Selbst-Sinn oder das Gefühl des Selbst hat seinen Ursprung in der

Beziehung zwischen unserem Gewahrsein und der körperlichen Erfahrung.

Während einer intensiven Meditationsklausur empfand ich einmal eine Menge Unbehagen. Ich konnte nicht still sitzen. Der bloße Gedanke an eine weitere Meditationssitzung erfüllt mich mit Grauen. Ich erinnere mich, wie ich mich hinsetzte und dachte, ich könne nun entweder die nächsten vierzig Minuten damit verbringen, mich in Unbehagen zu winden oder auch einfach mit dem verweilen, was da vor sich ging. Ich entschied mich, einfach mit dem Unbehagen zu verweilen. Während dieser Meditation verschob sich etwas Grundlegendes in meinem Verständnis von Meditation. Ich erkannte, dass ich mit meinem Unbehagen dazusitzen vermochte und die Empfindungen sogar als Meditationshilfen nutzen konnte, statt sie für Hindernisse zu halten. Der Schlüssel dazu war sehr einfach und etwas, das ich theoretisch auch schon wusste: Es ging darum, auf freundliche Weise bei den Empfindungen zu verweilen, den Widerstand gegen sie aufzugeben und sie auf ihrer eigenen Stufe anzunehmen, also als reine Empfindung.

Es war nicht das erste Mal, dass ich dies tat, aber diesmal passierte etwas anders. Ich begann, die Gedanken, die gemeinsam mit dem Unbehagen auftraten, schlicht als eine weitere Ebene von Empfindungen zu erfahren. Das hört sich vielleicht nicht besonders an – und ist es auch nicht –, es wandelte aber meine Beziehung zur Meditationserfahrung von Grund auf. Außerdem blieb es auch in der Folge weitgehend so. Ich war erstmals fähig, Empfindungen, die ich als Schmerz gedeutet hatte, als bloße Empfindungen zu erleben.

Hier muss ich eine wichtige Bemerkung anfügen. Wenn Sie wirklichen Schmerz erfahren, zumal in verletzlichen Körperbereichen wie den Knien, sollten sie nicht versuchen, durch ihn hindurch zu sitzen. Es gibt einen qualitativen Unterschied zwischen echtem Schmerz, der darauf hin deutet, dass man seinen Körper schädigt, und dem alltäglichen Unbehagen, das alle gelegentlich beim Meditieren empfinden. Die Art von Rastlosigkeit und Unbehaglichkeit, die ich damals erlebte, hatte eher damit zu tun, dass ich auf einen Widerstand gestoßen war. Irgendwie gelang es mir nun aufzuhören, zum empfundenen Schmerz mehr hinzu zu fügen, und indem ich ihn interessiert wahrnahm, erfuhr ich ihn allmählich auf eine Weise, die es mir ermöglichte tiefer zu gehen.

Danach wurde dasselbe Prinzip auf mentale Empfindungen ausgedehnt. Unsere gesamte Erfahrung ist in dem Sinne mental, dass sie von unserem Geist erlebt wird, man hält ein Jucken aber gewöhnlich für etwas ganz anderes als einen Gedanken. Ein Jucken gilt als etwas, das uns widerfährt, ein Gedanke hingegen als etwas, das wir tun. Beim Meditieren erkennen wir aber, dass das Meiste dessen, was auf der Ebene des Denkens vor sich geht, auch bloß passiert. Dieses ganze Geschwätz kommt ungebeten im Geist auf, und anscheinend haben wir darüber

kaum mehr Kontrolle als über die körperlichen Empfindungen, die im Körper aufkommen. Das es sich so verhält, gibt es keinen besonderen Grund sie anders zu behandeln. Wir müssen aufhören, ihnen die Vorstellung eines Selbst aufzuheften.

Das erinnert mich an eine Nummer, die der schwarze Komiker Richard Prior manchmal gab. Zunächst zeigte er, wie ein Weißer durch den Dschungel geht. Zögernd setzt er die Füße voran und tritt dabei fast auch eine Schlange. Völlig durchgedreht schreit er auf und zappelt herum. Dann zeigt Prior einen schwarzen Mann, der ruhig über die Schlange hinweg schreitet, kühl „Schlange“ sagt und wie zuvor weiter geht. Nun – das muss man selber sehen; es ist jedenfalls eine gute Analogie für das, was beim Meditieren geschieht, denn wir werden Schlangen aller Art begegnen. Wichtig ist dabei, wie wir auf sie reagieren. Wir sollten nicht versuchen, solche Begegnungen zu vermeiden, indem wir uns an sichere, vertraute Pfade halten, denn das würde darauf hinaus laufen, unsere Erfahrung zu kontrollieren. Wir sollten aufmerksam sein und die Dinge bemerken, müssen aber nicht viel Aufhebens um sie machen. Wie können wir das tun? Wie ich schon sagte, sucht man die Stabilität in der Haltung: Wir sitzen, als würden wir es wirklich ernst meinen. Durch unsere Haltung entwickeln wir Zuversicht, wir beziehen unsere Imagination ein, um uns des Körpers auf der Ebene der Empfindungen gewahr zu sein. Ein solches Gewahrsein unterstützt ein von einem zum nächsten Moment gehendes Gewahrsein, das in unserer direkten Erfahrung lebendig zu sein gründet. Diese Breite des Gewahrseins hält uns davon ab, in eine ausschließlich mentale Erfahrung zu verfallen, in der wir uns wahrscheinlich in Ängste oder Phantasien verwickeln.

Oft denke ich, es sei angemessen, metaphorisch vom Körper als dem Unbewussten zu sprechen. Damit meine ich, dass der Körper wie ein Lagerhaus oder Hügel ist, in dem der Schatz versteckt ist. Es ist der Ort der Emotionen und der Ort, wo wir unsere Herzen bewahren. Wenn wir sitzen, sollte es ein Gefühl geben, dass wir Sorge für und mit dem Körper tragen. Ich mag es, dass die Vorstellung achtsam zu sein, manchmal als „Verweilen mit“ ausgedrückt wird. Das mittelhochdeutsche Wort *verwīlen*, zubringen, sich aufhalten, hat Nebenbedeutungen von Weile, Ruhe, Rast und Muße haben, und es legt somit auch ein Abwarten nahe.¹⁶ Wir warten mit dem Körper. Zu warten legt nahe, dass wir angehalten haben. Beim Körper zu verweilen heißt zu warten, nachdem wir unser übliches Schwätzen angehalten haben. Es ist aber mehr als nur zu warten und sicherlich kein Warten mit nervösem Fingertippen, denn körperliche Nähe und Innigkeit gehören ebenfalls dazu. Das Bild des mit dem Atem und dem Körper verweilenden Geistes legt ein „Innesein“, ein „Innewohnen“ nahe. In diesem Sinne bringt es ein Nachhause-Kommen hervor: das Selbst, das nach Hause kommt. In gewissem Sinn ist es

¹⁶ Der Autor benutzt an dieser Stelle das Wort *abide* und weist auf seine gotische Wurzel hin, die „warten“ bedeutet.

eine Heimkehr in den Garten Eden, das große christliche Symbol für das, was wir heute vielleicht das „Unbewusste“ nennen.

Zum Körper zurück zu kehren schließt die ganze Mythologie der Heimkehr ein. James Hillman kommentiert die Heimkehr ins Haus der Familie in seinem Essay „Mythologie als Familie“ (*Mythology as Family*). Der Abschnitt ist so schön, dass ich ihn ausführlich zitieren möchte.

Der kraftzehrende Energieverlust trifft jeden gleichermaßen wie ein allgemeiner Stromausfall. Alle sind darin gefangen, alte Muster zu wiederholen und ihnen zu widerstehen. Nach all diesen Jahren hat sich nichts geändert! Niemand kann auch nur auf einen Spaziergang hinausgehen, um den Bann zu brechen; die ganze Familie versinkt tiefer und tiefer in die Polster (und das Fernsehen hat kaum etwas damit zu tun und kann in solchen Momenten sogar der rettende Hausgott sein). Solche Augenblicke zeugen vom Vermögen der Familie, an einer gemeinsamen Seele oder einem psychischen Zustand teilzuhaben – in der französischen Anthropologie sprach man von einer *participation mystique* – und die regressiven Bedürfnisse der Seele in sich zu bewahren. Das ist niemandes Fehler, niemand wird hinausgeworfen, und man kann niemandem helfen. In der Lähmung liegt die tiefste Quelle des Annehmens. Opa kann weiter grummeln, der Bruder über die Behörden klagen, die Schwester kann sich introvertiert ihren schwärenden Ekzemen zuwenden, und Mutter kann es weiterhin mit ängstlicher Geschäftigkeit zudecken. Alle gehen den Abfluss hinunter, weil Familienliebe Familienpathologie ermöglicht, eine unermessliche Duldsamkeit für den hoffnungslosen Schatten in einem jeden, den Schatten, den wir alle als beständigen Teil unseres Gepäcks tragen und auspacken, wenn wir nach Hause zurückkehren.¹⁷

Nach Hause zurückkommen ist so ähnlich wie in den Körper zurückkehren. Zumindest fühlt es sich manchmal so an. Dabei ist die Beziehung zwischen Haltung und Gewahrsein wesentlich, denn man kann leicht in den Polstern versinken oder fernsehen. Unsere Haltung hindert uns daran, spurlos zu versinken. So wie unsere Familien unsere Geschichte und wir die ihrige bewahren, so tun es in gewissem Sinn auch unsere Körper. Wenn Menschen versuchen, sich ihrer Körper gewahr zu sein, fühlen sie sich oft sehr müde. Zum Ausgleich stellen sie den inneren Fernseher an. Unsere Haltung schützt uns, denn sie erlaubt uns zu verweilen und zu warten. Wir müssen auf unsere Neigung achten, uns in eine erzählte Version unserer geistigen Erfahrung hineinziehen zu lassen. Das schließt Imagination in keiner Weise aus, vielmehr verweilen wir, wie Hillman sagen würde, beim Bild. Wir verweilen mit ihm ohne zu versuchen, es ins Verhör zu nehmen. Wir lauschen auf es, regen ein Gefühl an, dass es im Atemkörper geschieht. Der Atem erlaubt dem Körper, sich selbst auszudrücken. Atem und Körper zu verbinden heißt, sich des Atems des Körpers gewahr zu sein. Wir sollten sie nicht von einander trennen. Es wäre ein Fehler zu glauben, dass wir eine Stufe des Gewahrseins aufgeben, wenn wir die nächste aufnehmen. Wir geben nicht das Gewahrsein des Atems für das des Körpers auf, oder das des Körpers für jenes der Emotionen, oder das der Emotionen für das der Gedanken. Sie sind vielmehr die Umgebung, in der jenes Gewahrsein sich ereignet. Die Übung wird durch den Körper *geerdet*. Der Körper verbindet mit der Erde und der Welt. Sitzen ist

¹⁷ James Hillman, *A Blue Fire*. HarperCollins 1991, S. 201.

Berühren der Erde, mit der Erde verweilen. Atmen ist sich gewahr zu werden, dass man in einer atmenden Welt lebt. Hier gibt es einen festen Boden für die Übung. Wir haben die Erdgöttin angerufen. Wir haben Erde, Himmel und die atmende Welt, die uns unterstützen. Wir haben unsere Familien und unsere Geschichte. Wir verweilen damit als Akt gläubigen Vertrauens. Der weltberühmte Töpfer Shoji Hamada bemerkt in seinem Buch *Der unbekannt Handwerker* („The Unknown Craftsman“):

Wenn ein Brennofen klein ist, vermag ich ihn vielleicht vollständig zu kontrollieren, womit ich sagen will, dass mein eigenes Selbst zum Kontrolleur, zum Meister des Brennofens werden kann. Doch letztlich ist das Selbst eines Menschen nur eine Kleinigkeit. Wenn ich am großen Brennofen arbeite, wird die Macht meines Selbst so schwach, dass ich ihn nicht angemessen kontrollieren kann. Das bedeutet: Für den großen Brennofen ist die Macht jenseits von mir erforderlich. Ohne die Gnade einer solchen unsichtbaren Macht, werde ich keine guten Stücke erhalten. Einer der Gründe, warum ich einen großen Brennofen haben wollte, ist, dass ich, wenn ich darf, ein Töpfer sein möchte, der eher aus Gnade als aus eigener Kraft arbeitet. Weißt du, die besten Töpfe wurden fast alle in einem riesigen Brennofen gemacht.¹⁸

Hamadas Besinnung auf die Arbeit eines Handwerkers erinnert mich an Alchemie, die oft als ein Handwerk bezeichnet wird. Im Handwerk gibt es Wiederholung. Auch Meditation ist ein Handwerk. Es ist wie Brot backen. Wir vertrauen auf einen Hausgott und Hefe. Beim Meditieren ist unser Körper der Brennofen. Wenn wir mit einem kleinen Geist arbeiten, können wir ihn vielleicht kontrollieren, mit dem großen Geist hingegen verweilen wir. So gut wir vermögen, schenken wir ihm Aufmerksamkeit und drücken ansonsten die Daumen. Jeglicher Versuch, die Situation zu kontrollieren, ist, als würde man wiederholt die Offenklappe öffnen um nachzuschauen, ob das Brot schon aufgeht. Alchemisten wiederholen und wiederholen und wissen dabei, dass sich, so wie sie das Subjekt verändern, auch das Objekt verändern muss. Die Arbeit ist das Leben. Wenn wir meditierend da sitzen, sollten wir verstehen, dass dies eine Gelegenheit ist, ganz wir selbst zu sein, und das heißt, das Ganze unserer selbst da sein zu lassen; nicht bloß den Teil, der Herr und Meister der Situation sein würde, sondern uns ganz.

Prinzipien der Körperarbeit beim Meditieren

Den Boden bereiten

Manche stellen sich Meditation als etwas vor, dass im Kopf geschieht. Wenn dies auch Ihre Ansicht über Meditation ist, verweigern Sie sich damit die Grundlage, die Ihrer Übung Stabilität und Kraft geben kann. Meditation findet immer irgendwo statt, zu bestimmter Zeit an einem bestimmten Ort. Wenn wir sitzen, sitzen wir auf der Erde unter dem Himmel, und wir sitzen drinnen oder draußen. Wir sollten uns der besonderen Umgebung gewahr sein, in der wir uns zum Meditieren niederlassen, und gestatten, dass diese Umgebung unsere Übung

¹⁸ Zitiert in Taitetsu Unno, *River of Fire, River of Water*. Doubleday 1998, S. 50.

unterstützt. Wenn wir das Glück haben, mit anderen zu meditieren, sollten wir ihrer gewahr sein und zulassen, dass die Gemeinsamkeit der Übung uns stützt. Letztlich geht es uns in Meditation darum, den Dualismus von Selbst und Anderen zu überwinden. Wenn wir Meditation als etwas verstehen, dass sich nur im Kopf vollzieht, verstärken wir dieses Gefühl von Dualismus. Als Alternative dazu können wir für den physischen und imaginativen Kontext, in dem wir üben, empfänglich sein und dadurch ein Gefühl entstehen lassen, gegründet zu sein. Dazu gehört es, schon bevor man sich hinsetzt, sorgsam zu sein. Oft habe ich gesehen – und es auch selbst getan – wie Menschen miteinander ins Gespräch vertieft den Meditationsraum betreten, Sitzmatte und Kissen ergriffen und sie achtlos auf den Boden warfen. Im Gegensatz dazu können wir achtsam sein. Wir können mit Matte und Kissen sorgsam umgehen und sie mit einem Gefühl für ihren Zweck niederlegen. Wir bereiten unseren Sitz, und die Art und Weise, wie wir das tun, wird auf unsere Erfahrung einwirken. Wir müssen für unsere Meditation nicht auf die Anfangsglocke warten, sondern sie kann beginnen, wenn wir die Schuhe ausziehen und ablegen, den Raum betreten, den Sitz bereiten und unseren Körper einrichten.

Manch einer denkt, man meditiere, um achtsam zu werden oder liebevolle Güte anzuregen, doch das ist ein falsches Verständnis von Meditation. Meditation ist eine Gelegenheit, Qualitäten von Gewahrsein und Freundlichkeit auszudrücken. Natürlich gibt es in unserem Leben ständig solche Gelegenheiten, wenn wir dazu aber in der Meditationsübung nicht fähig sind, wie wahrscheinlich ist es dann, dass wir es in unserem sonstigen Leben tun können?

Achten Sie also sorgsam auf das, was Sie tun, wenn Sie sich auf die Meditation vorbereiten. Auf solche Weise drücken Sie schon Qualitäten von Gewahrsein und Freundlichkeit aus. Deshalb führen wir manchmal vor der Meditation kleine Rituale aus. Vielleicht entzünden wir eine Kerze, denn das bringt uns in die Gegenwart und bereitet uns vor. In manchen Zen-Überlieferungen werden die Schüler unterwiesen, sich in verschiedene Richtungen zu verbeugen, nachdem sie den Zendo, die Meditationshalle, betreten haben. Sie werden auch angeleitet, die Sitzmatte sorgsam auszurichten, alle Falten darin zu glätten und genau darauf zu achten, wie sie das Kissen mitten auf die Matte legen, damit sie zum Zeitpunkt, wenn sie sich tatsächlich hinsetzen, schon in einer achtsamen Verfassung sind. Der wichtige Punkt dabei ist, Achtsamkeit und Freundlichkeit in die Übung hinein zu bringen. Statt Meditation als eine Tätigkeit anzusehen, die derartige Qualitäten hervorbringt, betrachten wir sie als einen Ausdruck der uns schon innewohnenden Qualitäten.

Meditation schließt auch Imagination ein, das Vermögen, unser Gewahrsein auf eine besondere Art zu verwenden. Wir dürfen die hier gemeinte Imagination nicht mit Phantasieren verwechseln. Wir nutzen unsere Einbildungskraft, um die Welt, die Erde, den Himmel und das

uns umgebende Leben zu vergegenwärtigen. So lassen wir es zu, dass die Welt uns unterstützt. Wir stellen uns die Erde unter uns vor und bemerken, dass sie uns in diesem Moment bedingungslos trägt. Wir haben unseren Platz sorgsam eingenommen und lassen die Vorstellung in uns entstehen, dass die Welt auf unserer Seite ist, denn wir sind selbst Teil dieser Welt – sie ist in uns und um uns herum. So sind wir uns des größeren Zusammenhangs gewahr, in dem wir meditieren, und wir regen ein Gefühl der Ehrerbietung für die Welt an, die unsere Heimat ist.

Zusammen mit der Welt müssen wir den Körper als einen weiteren Kontext beachten. Unser Körper ist die ‚ich‘-Manifestation der Welt. Der Körper ist natürlich auf die weitere Welt eingestimmt, denn er entstammt jener Welt. Somit können wir diesen Prozess, die Übung zu erden, schlicht als Lauschen auf den Körper ansehen: Wir schenken ihm Aufmerksamkeit, sind empfänglich dafür, dass er seine Geschichte erzählt, sein Lied singt.

Gewahrsein verkörpern

Indem wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken und Empfindungen, Gefühle und Emotionen bemerken, wie sie aufkommen, regen wir unser natürliches Körpergewahrsein an. In und durch unseren Körper sind wir uns gewahr, statt zu fühlen, unser Gewahrsein befinde sich bloß im Kopf. Auf diese Weise geben wir eher unserer direkten Erfahrung als unserem Denken Beachtung. Der Körper ist jederzeit voller Empfindungen – zum Beispiel sind unser Gesäß, Beine und Füße voll von Berührungsempfindungen mit dem Boden. Diese Gefühle des Kontaktes ändern sich fortwährend und sind uns jederzeit zugänglich. Überdies ist das Gesicht sehr empfindlich für die Luft, die es umgibt, und ebenfalls reich an wandelbaren Empfindungen.

Indem wir unseren Körper auf dieser Stufe der Empfindungen bemerken, wird unser Gewahrsein in den Körper hinein gezogen und hilft uns, den Geist aus seinen gewohnheitsmäßigen Gedanken und Sorgen zu lösen. Angefangen von diesen offenkundigen Empfindungen werden wir allmählich gewahr, wie sich andere Bereiche des Körpers anfühlen. Der Bauch und die Herzgegend sind besonders wichtig, denn in diesen Bereichen pflegen Gefühl und Emotion zusammen zu kommen. Wir können unseren Atem als Hilfe verwenden, Gewahrsein in diese Bereiche hinein zu bringen. Dabei geht es weiterhin vor allem darum, bloß empfänglich zu sein und sich bewusst zu werden, was aufkommt, wenn die Aufmerksamkeit auf diese Gegenden des Körpers gerichtet ist. Durch das schlichte Bemerkens, wie sich unser Körper anfühlt, beginnen wir, ein intuitives Gespür für die Wechselbeziehung zwischen

Empfindung, Emotion und Denken zu gewinnen. Unser Gewahrsein fängt an, verkörpert zu sein.

Wenn Sie beispielsweise auf Ihren Bauch achten, bemerken Sie vielleicht eine gewisse Anspannung oder ein unangenehmes Gefühl. Sie verweilen mit diesem Gefühl, und nun werden Ihnen vielleicht gewisse Gedanken oder Bilder bewusst. Achten Sie darauf, falls das geschieht, doch versuchen Sie auch, sich der Körpergegend bewusst zu bleiben, aus der heraus sie ins Bewusstsein treten. Auf diese Weise spürt man Gedanken und Bilder im Körper. Sie könnten sich versucht fühlen, das Gewahrsein vom Körper abzuziehen und sich von dem Gedanken oder Bild ergreifen zu lassen, die nun entkörperlicht werden und ein eigenes Leben annehmen, das mehr in Richtung Abstraktion und Rationalisierung geht. Atmen Sie, um dieser Neigung entgegen zu wirken, in den betreffenden Körperbereich hinein und bleiben sich des Empfindens gewahr. Je mehr Sie dies tun, desto leichter wird es werden. Nach einer Weile werden Sie die Aufmerksamkeit im Körper halten können, wenn Gedanken und Bilder aufkommen.

Die Übung verankern

Wir alle werden abgelenkt, wenn wir meditieren. Unsere Gedanken lösen sich vom direkten Erleben des Objekts der Aufmerksamkeit ab. Bringen Sie, wenn das geschieht, den Geist zum Körper zurück, indem Sie zunächst erneut Achtsamkeit auf ihre direkte Erfahrung richten. Wenn Sie sich beispielsweise auf das Atmen fokussieren und nun erkennen, dass Ihre Aufmerksamkeit abgewandert ist, versuchen Sie bitte nicht, sie zwanghaft zurück zu bringen. Bringen Sie sie zunächst zu den Grundelementen der Situation zurück. Festigen Sie erneut die Erdung der Meditation und anschließend ein Gewahrsein Ihres Körpers, der Haltung und der körperlichen Empfindungen. Bringen Sie dann ein Gefühl für Ihren Atem zurück. Das muss nicht lange dauern, es kann sogar in wenigen Sekunden geschehen, wenn Sie erst einmal gewöhnt sind, auf solche Weise zu arbeiten. Wenn Sie es nicht tun, wird der Geist erneut zu Ablenkungen tendieren. Die Übung, Erdung und Körper als Mittel zu verwenden, die Meditation zu verankern, wird viel dazu beitragen, Ablenkungen zu verringern. Sie ist es wert, dass man einige Zeit darauf verwendet. Wie alle Dinge beim Meditieren, ist es eine Sache des Fühlens. Während man manchmal nur wenige Sekunden benötigt, die Grundlagen und verkörpertes Fühlen beim Üben zu erneuern, wird man zu anderen Zeiten fast die ganze Meditation damit verbringen. Das ist gut genutzte Zeit, denn wenn diese Grundlagen nicht gelegt wurden, wird es allem, was Sie darüber hinaus tun, an Tiefe mangeln, und es wird eher Tagträumerei als Meditation ähneln.

Das Gewahrsein und die Freundlichkeit, die wir in der Meditation zu entwickeln trachten, sind Eigenschaften, die potenziell jederzeit gegenwärtig sind. Manchmal kann man sie aber leicht vergessen, sobald man sich vom Kissen erhebt. Ein Ansatz, das Gewahrsein, das wir beim Meditieren erleben, allmählich in andere Lebensbereiche hinein zu bringen, ist achtsames Gehen. Gehlmeditation kann eine äußerst nützliche Übung sein; für manche Menschen ist sie wirkungsvoller als Sitzmeditation, denn die körperliche Tätigkeit des Gehens bietet dem Geist einen beständigen Strom klarer Empfindungen, mit denen man sich befassen kann. Es gibt viele Arten der Gehmeditation. Ich mag eine Form aus der Zen-Überlieferung besonders gern, in der man die Atmung mit den Schritten verbindet, die man ausführt. Ich werde Sie hier so beschreiben, wie ich sie gelehrt wurde, doch vielleicht wollen Sie sie etwas anders ausführen.

Meditation: Gehmeditation

Stehen Sie zunächst still und werden sich des Musters Ihres Atmens gewahr. Atmen Sie ganz natürlich. Heben Sie dann mit der Einatmung langsam den rechten Fuß, schieben ihn etwa eine Fußlänge vor und setzen ihn dann sorgsam mit den Zehen zuerst nieder, wobei Sie ausatmen. Machen Sie mit jedem Atemzyklus nur einen solchen, kleinen Schritt. Die Zehen zuerst aufzusetzen, erleichtert es ein wenig zu balancieren, es geht aber auch gegen unser intuitives Empfinden und verlangt Aufmerksamkeit. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, die Schritte zu machen, schauen Sie nicht mehr auf die Füße hinunter, sondern bewahren eine aufrechte Haltung. Ich habe dies als sehr gute Art achtsam zu werden erfahren. Um jeden Schritt mit dem Atem verbinden zu können, müssen Sie wirklich darauf achten. Das alles geschieht recht langsam, und so ergibt sich auch die körperliche Empfindung des Verlangsamens, die ich gerne mag.

Einige Menschen finden dieses langsame Gehen frustrierend. Wenn es Ihnen so geht, könnte das ein guter Grund sein, dabei zu bleiben. Jede Art von Gehmeditation muss man, damit sie wirksam werden kann, eine Weile lang fortsetzen. Ich führe dieses langsame Gehen etwa vierzig Minuten am Stück aus.

Falls Sie es in der Öffentlichkeit tun, werden Sie vielleicht eher normal gehen wollen, doch auch das kann wirksam sein. Finden Sie einen körperlichen Fokus für die Übung. Den besten Fokus bieten vielleicht die Füße, wenn Sie die Verbindung mit dem Boden herstellen und lösen. Die Empfindungen in den Füßen sind meist gut spürbar; daher ist es verhältnismäßig

leicht, bei ihnen zu verweilen. Während Sie diesen Fokus haben, können Sie sich auch des übrigen Körpers gewahr sein. Stellen Sie vor allem sicher, dass Ihre Schultern entspannt sind und entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie sich der durch den Raum bewegende Körper anfühlt. Lassen Sie das Gesicht weich werden und genießen Sie das Gehen. Wenn der Geist fort wandert, bringen Sie ihn, wie in der Sitzmeditation, sanft zur direkten Erfahrung des Gehens zurück. Versuchen Sie, Ihre Schritte gleichmäßig und das Tempo konstant zu halten, dann kann der stete Rhythmus des Gehens helfen, den Körper zu entspannen.

Sie könnten auch versuchen, ein Gefühl liebevoller Güte in die Gehmeditation einzuführen. Sie können das mit der Vorstellung tun, die Füße mit einem Gefühl der Fürsorge aufzusetzen. Mit Hilfe Ihrer Imagination können Sie überdies ein Gefühl für die Erde, auf der Sie gehen, anregen und mit der Vorstellung spielen, dass die Art, wie Sie die Füße sorgsam und liebevoll aufsetzen, ein Akt der Anerkennung, ja Ehrerbietung, für die Erde ist. Es geht dabei eher um Fühlen als Denken, doch man kann natürlich Gedanken nutzen, um Gefühle anzuregen, so wie auch Gefühle Gedanken anregen. Gehmeditation kann eine sehr gute Art und Weise sein, achtsamer zu werden, und manche Menschen finden Sie anziehender als zu sitzen. Regelmäßige Übung wird auch in Ihr Gehen zu anderen Zeiten überströmen. Sie werden sich Ihrer Körperbewegungen ganz allgemein bewusster werden, und das wird Ihnen helfen, in Ihrem alltäglichen Leben zentriert zu bleiben.

7

Welt, Körper und Seele

In diesem Schlusskapitel möchte ich ein wenig über die Beziehung zwischen unserem Körper und der Welt, in der wir leben, sagen. Ich möchte nahe bringen, dass Körper und Geist, obwohl wir sie als irgendwie von einander getrennt erfahren, tatsächlich bloß Teil der Welt sind. In gewissem Sinne ist das offensichtlich, doch es ist nicht unsere gewöhnliche Erfahrung des In-der-Welt-Seins. Meditation ist wichtig, weil sie uns ein direktes Mittel bietet, das Gefühl der Trennung und Isolation aufzulösen, das uns individuell und kollektiv so viel Schmerz und Leid verursacht. In diesem Buch habe ich dazu angeregt, Meditation als ein Mittel, verkörperter zu werden zu verstehen, etwas, das wir erreichen können, indem wir freundliche Aufmerksamkeit auf unsere gefühlte Erfahrung, ganz besonders in unserem Körper, richten.

Wenn wir verkörpert sind, sind wir auch „in der Welt“ (*emworlded*), wir sind Teil der Welt, in der wir leben. Das ist eine der Haupteinsichten vieler spiritueller Überlieferungen, und überdies eine, die neuerdings von der modernen Wissenschaft in ihren Theorien über Emergenz gewürdigt wird, denen zufolge der Organismus sich nicht nur an seine Umwelt, sondern die Umwelt auch an den Organismus anpasst. Beide sind beständig und dynamisch aufeinander bezogen und *ko-emergieren*, sie treten gemeinsam hervor. Denken Sie beispielsweise an das Vermögen von Bienen, die Farbe von Blumen zu sehen. Wie sich gezeigt hat, entwickelten Blumen zur gleichen Zeit Farben, wie die Bienen das Vermögen sie zu sehen entwickelten. Es läge nichts daran, dass Blumen sich auf solche Weise darbieten, wenn es nicht Bienen gäbe, die das sehen, und es läge nichts an Bienen, die auf solche Weise sehen können, wenn es keine farbigen Blumen zu erblicken gäbe. Biologen sprechen heute von der Ko-emergenz der Umwelt und besonderer Organismen und stellen heraus, dass es nicht so sehr eine Umwelt irgendwo draußen ist, auf die wir antworten, sondern dass wir Teil jener Umwelt sind. Richard Lewontin drückt es folgendermaßen aus:

Organismus und Umwelt sind nicht wirklich von einander getrennt determiniert. Die Umwelt ist keine Struktur, die den Lebewesen von außen auferlegt wird, sondern sie ist vielmehr eine Schöpfung dieser Wesen.

Die Umwelt ist kein autonomes Geschehen, sondern eine Widerspiegelung der Biologie der Art. So wie es keinen Organismus ohne eine Umwelt gibt, so auch keine Umwelt ohne einen Organismus.¹⁹

Dies ist natürlich keine neue, sondern eine sehr alte Idee, hier in der Sprache moderner Wissenschaft erneut ausgedrückt. Es ist eine zentrale Lehre des Buddhismus, dass die scheinbare Getrenntheit der Dinge eine Täuschung ist. Ein weithin bekanntes Bild dafür ist die Lehre von Indras Netz: Man möge sich vorstellen, dass die Wirklichkeit wie ein unermesslich weites Juwelennetz ist und dass jedes Juwel in jedem anderen Juwel widergespiegelt wird. Wenn die moderne Wissenschaft und Buddhismus Recht haben, ist dies überaus folgenreich. Wenn wir dieses intime Gefühl spüren könnten, in und von dieser Welt zu sein, würde unser Leben zutiefst verwandelt. Man kann nur schwer erkennen, wie wir den Mut aufbringen können, die globalen Probleme, die sich uns heute stellen, anzugehen, ohne dass es einen solchen fundamentalen Wandel in der Art gibt, wie wir unseren Platz in der Welt verstehen. Doch die Lehre von Indras Netz spendet auch Hoffnung, denn in ihr ist angelegt, dass wir die Welt um uns herum beeinflussen können. Mehr noch: Sie lehrt uns, dass unsere Lebensweise in der Welt auf die Welt wirkt, so wie die Welt auf uns wirkt.

Wenn wir uns hinsetzen um zu meditieren, nehmen wir die Übung oft mit einer ganz anderen Wahrnehmung unserer Beziehung zur Welt und der Art und Weise, wie die Dinge wirklich sind, auf. Wir fühlen: Hier sind wir, und dort gibt es alles andere – die Welt. Weit davon entfernt, uns als Teil dieser Welt zu empfinden – wir könnten auch sagen: zu spüren, dass sie uns unterhält und auf unserer Seite ist – empfinden wir die Welt als einen ziemlich feindseligen Ort. Wir fühlen uns in der Welt nicht zuhause, sondern verloren. Vom Standpunkt des Ego aus gesehen ist die Welt oft feindselig. Sie frustriert und ist niemals genau so, wie wir sie gerne hätten. Wenn wir unseren Fokus von dem, was in unserem Kopf vor sich geht, darauf verlagern, bloß darauf zu achten, wie die Dinge in diesem Augenblick sind, dann entdecken wir vielleicht, dass wir die Welt und uns selbst ganz anders empfinden. Wenn wir in unseren Körper auf der Ebene direkter Erfahrung heimkehren, kommen wir ebenfalls in die Welt nach Hause. Wie sollten wir, wenn wir nicht das Gefühl haben, in unseren Körper zu gehören, fühlen können, dass wir in die Welt gehören, die mit dem Körper ko-emergent ist?

Wer sich zum Meditieren hinsetzt, macht dies gewöhnlich an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit: Er oder sie meditiert mit der Welt. Weit entfernt davon, Meditation als ein Mittel zu verstehen, durch das wir uns irgendwie aus der Welt beseitigen und in unseren eigenen Privatraum gelangen, der kaum etwas mit der wirklichen Welt zu tun hat, können wir auf eine Art meditieren, die es zulässt, dass wir uns von der Welt unterstützt fühlen. Um dies zu

¹⁹ Richard Lewontin, 'The organism as the subject and object of evolution'. *Scientia* 118:63-82, zitiert in Francisco J. Varela, *The Embodied Mind*. MIT Press 1993, p. 198.

tun, nutzen wir unsere Imagination. Wir stellen uns vor, was außen ist und wie es mit uns in Beziehung steht.

Meditation: in der Welt sein

Nehmen Sie sich Zeit sich wohl zu fühlen. Spüren Sie die Erde unter sich. Lassen Sie sich von ihr tragen. Denken Sie sich, dass die Erde sich unter Ihnen in alle Richtungen erstreckt. Spüren Sie die Energie der lebendigen Erde, seien Sie sich des Lebens gewahr, das Sie überall umgibt. Fühlen Sie, dass die Energie innerhalb und außerhalb Ihres Körpers dieselbe Energie ist, die Energie des Lebens. Nutzen Sie das Gewährsein ihres Atems als Hilfe, die Verbindung zwischen dem Universum innerhalb und außerhalb von Ihnen zu fühlen. Stellen Sie sich vor, Sie würden durch die gesamte Oberfläche Ihrer Haut einatmen. Spüren Sie die Durchlässigkeit der Haut und regen das Gefühl an, dass Ihre Haut nicht etwas ist, das Sie von der ganzen Welt trennt – Sie hier drinnen, die Welt dort draußen –, sondern porös und dass Sie, indem Sie atmen, in die Welt hinaus treten und die Welt in Sie hinein kommt. Bewahren Sie dabei ein Gefühl dafür, dass die Erde sich unter Ihnen erstreckt.

Wenn Sie nun ausatmen, beginnen Sie sich vorzustellen, dass nicht nur Ihr Atem, sondern auch Ihr Gewährsein in die Welt hinausgeht. Stellen Sie sich zunächst vor, wie das Gewährsein einige wenige Zentimeter weit in alle Richtungen ausgeht, als würde Ihr Geist sich mit Ihrem Atem in die Welt hinein bewegen. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie durch Ihre gesamte Haut ausatmen, so dass Ihr Geist sich ganz langsam überall um Sie herum hinaus bewegt. Forcieren Sie Ihr Gewährsein dabei nicht, sondern stellen sich nur vor, dass es sich langsam und sanft gemeinsam mit dem Atem von Ihrem Körper aus erstreckt, wobei Sie weniger denken als empfinden, wie Ihr Geist in die Welt hinausgeht. Beachten Sie, wie es sich anfühlt, sich Ihren Geist nicht nur in Ihrem Kopf vorzustellen, sondern Sie ganz umgebend, in der Welt. Mit dem Ausatmen stellen Sie sich vor, wie der Geist sich weiter und weiter hinaus bewegt und empfindet, was Sie umgibt. Wenn Sie Geräusche wahrnehmen, lassen Sie diese ebenso in Ihrem Geist wie in der Welt sein. Während Sie Ihren Geist weiter hinausgehen lassen, wahren Sie zugleich ein Gefühl für Ihren Körper und den Boden unter sich. Sitzen Sie so, als balanciere Ihr Gewährsein zwischen dem, was sich in und außerhalb von Ihnen befindet.

Lassen Sie, wenn es sich richtig anfühlt, jeglichen Versuch, irgendetwas zu tun, einfach gehen. Bleiben Sie noch in Ihrer Haltung und entspannen sich bloß, damit Sie noch eine Zeitlang dasitzen, ohne ihrer Erfahrung irgendwelche Vorstellungen überzustülpen. Lassen Sie die Dinge so sein, wie sie sind.

Seele und Geist

Ich habe schon erwähnt, dass ich noch etwas über den Begriff „spirituell“ schreiben würde. Meine diesbezüglichen Vorbehalte betreffen die Art und Weise, wie wir uns in der Welt erfahren und wie wir spirituelle Übung in Beziehung zu unserem Pfad durch die Welt verwenden. In seinem Essay „Über Seele und Geist“ schreibt James Hillman: „Der spirituelle Standpunkt gibt sich selbst immer als überlegen, und er funktioniert besonders gut in einer Transzendenz-Phantasie letzter und absoluter Gegebenheiten.“²⁰

Das hier gegebene Zitat ist es wert, einige Male gelesen zu werden. Typischerweise ist Hillman sehr herausfordernd, und vielleicht fühlen Sie sich geneigt, ohne weitere Besinnung darüber hinweg zu gehen. Ich glaube aber, was Hillman hier sagt, ist sehr wichtig. Er spielt auf die Neigung von Menschen an, die sich selbst für „spirituell“ halten, zu glauben, sie stünden in irgendeinem Sinn über anderen und der mundanen Welt. Diese Neigung, „spirituelle“ Übung für eine Beschäftigung mit höheren Dingen zu halten, kann uns von der gelebten Erfahrung abschneiden und zum Mittel einer Flucht vor uns selbst und der Alltagswelt, statt zum Engagement darin werden. Auf einer kollektiven Ebene kann sie zu Fanatismus führen. Im schlimmsten Fall wird der Glaube, wir hätten Recht und alle anderen Unrecht, zur Grundlage übler Handlungen wie Verfolgung oder aller Arten von Unterdrückung. Auf der Ebene des Individuums kann das zu etwas führen, was man „Seelenverlust“ nennen kann. Hier verwende ich den Begriff „Seele“, Hillman folgend, in einem bestimmten Sinn. Manchmal verwendet man den Begriff für einen Teil von uns, der als irgendwie von unserer körperlichen Existenz getrennt verstanden wird, einen ewigen Teil, der mit dem Tod aus dem Gefängnis des leidenden Körpers befreit und, sofern wir Glück haben, zum Himmel in die Gegenwart Gottes auffahren werde. Das ist etwas ganz anderes als das, was ich hier meine. Sollten Sie ein Billie Holiday Fan sein, dann denken Sie einmal daran, wie Sie „*Lover Man*“ singt, und das wird Ihnen ein Gefühl für die Art Seele geben, an der ich interessiert bin. Singen ist eine besonders gute Metapher, denn es ist eine zutiefst „verkörperte“ Kunst. Wenn Sie Malerei lieben, rufen Sie sich ein Selbstporträt von Rembrandt vor Augen. Oder erinnern Sie sich, wie sie sehr

²⁰ James Hillman, *A Blue Fire*, a.a.O., S. 121.

sorgsam eine Mahlzeit gekocht und sich dem Kochen ganz hingeeben haben.

Seele ist somit keine Sache; sie ist eine Qualität, die mit einer Tätigkeit oder einer bestimmten Sache verbunden sein kann. Sie ist eine Qualität, die man nicht kategorisieren oder vermessen und rigide definieren kann. Gleichwohl ist sie die Qualität, die unseren Handlungen ihre Tiefe und Bedeutung verleiht. Beim Meditieren ist sie der Unterschied zwischen Meditation aus dem Ego heraus und Meditieren mit dem Körper, der Unterschied zwischen Meditieren, um in der Welt zu sein, und Meditieren als Mittel zur Transzendierung der Welt.

Wenn wir aus unserem Kopf oder unserem Ego heraus meditieren, liegt darunter immer eine Ängstlichkeit, ein Greifen nach Erfahrung, ein Warten, dass etwas geschehen möge. Wir haben unserem gefühlten Erleben eine Vorstellung aufgesetzt. Das lässt sich nicht völlig vermeiden; wir alle tun es. Man kann es aber erkennen und balancieren, indem man den Körper, die Gefühle und Empfindungen umfassend ins Gewahrsein bringt. Es ist nicht möglich, sich des Körpers gewahr und zugleich in Phantasien verloren zu sein; wenn wir aufmerksam beim Körper sind, gibt es keinen Raum, in dem Phantasien ausufern könnten.

In dem Sinn, wie ich das Wort verwende, ist „Seele“ also eng auf Imagination im Gegensatz zu Phantasie bezogen. Mit „Phantasie“ meine ich hier einen Versuch, das Ego zu füttern, wie wenn wir darüber phantasieren, in der Lotterie zu gewinnen, oder wenn wir an eine attraktive Person denken, der wir gerade begegnet sind. Bei Imagination denke ich daran, ein Bild hervorzurufen, das von irgendwo tief in uns stammt. Das ist kein Produkt des Ego. Deshalb wurde es früher mit den Musen verknüpft, denn es scheint, als käme es von anders her. Es mag wohl frustrierend sein, doch ebenso wie die Seele kann man auch die Imagination nicht klar und präzise definieren. Eher geht es darum, sie zu fühlen. Wenn wir auf den Körper achten, können wir uns selbst für die Imagination der Seele, wir öffnen uns in die inneren Tiefen hinein, die als ein Bild oder als Gedanke oder bloß als Gefühl ins Gewahrsein treten mögen.

Hillman trifft eine nützliche Unterscheidung zwischen Seele und Geist (*spirit*). Er hält beide für lebenswichtig, ist aber darauf bedacht, uns vor den Gefahren von Geist und spiritueller Übung ohne Seele zu warnen, obwohl es nicht möglich ist, genau zu definieren, was er hier mit Seele meint, denn eine der Eigenschaften von Seele ist, dass sie eher dunkel und unbestimmt, eher mysteriös ist. Seele bezieht sich auf die versteckten Anteile in uns, die Bereiche, die wir vielleicht lieber ignorieren würden, zumal dann, wenn wir uns für spirituell Strebende halten. Sie macht sich in Träumen und jenen Wachbildern und Gedanken bemerkbar, die zwar mächtig sind, und aber entgleiten, sobald wir sie festzuhalten suchen. Man empfindet sie am Rand des eigenen Gewahrseins, so wie etwas, das man aus den Augenwinkeln heraus sieht. Wenn wir an die Geschichte des Buddha denken, können wir sagen, er habe während seiner Zeit als Asket

die Berührung mit diesem lebenswichtigen Aspekt, den ich Seele nenne, verloren. Seele bezieht sich auf Körper, Gefühle, Phantasie, Ängste und Verfall. Als Asket versuchte der spätere Buddha, den Körper zu überwinden; er versuchte, den Geist vom Körper zu erlösen, ihn von der Seele zu trennen. Geist ist trocken und will aufsteigen – er ist auf Licht und Feuer bezogen –, Seele hingegen ist feucht, hat mit der Erde zu tun und neigt in Richtung Abstieg. Beide aber benötigen einander.

An späterer Stelle im gleichen Essay schreibt Hillman:

Wir können erleben, wie Seele und Geist (*spirit*) interagieren. In Augenblicken intellektueller Sammlung oder transzendentaler Meditation dringt Seele mit natürlichen Trieben, Erinnerungen, Phantasien und Ängsten ein. Zuzeiten neuer psychologischer Einsichten oder Erfahrungen vermag Geist rasch eine Bedeutung zu entnehmen, sie in die Tat umsetzen und Regeln daraus formulieren. Seele hält sich an die Welt des Erlebens und an Reflexionen im Erleben. Sie bewegt sich indirekt in kreisförmigen Erwägungen, wo Rückzüge ebenso wichtig sind wie Voranschreiten; sie zieht Labyrinth und Ecken vor und gibt dem Leben einen bildhaften Sinn durch Wörter wie dicht, nahe, langsam und tief. Seele bezieht uns in die Masse und das Wogen der Erscheinungen und in den Fluss der Eindrücke ein. Sie ist unser „geduldiger“ Teil. Seele ist verletzlich und leidet, sie ist passiv und erinnert. Sie ist Wasser auf dem Feuer des Geistes, wie eine Meerjungfrau, die den Heldenmut in die Tiefen der Leidenschaften lockt um seine Gewissheit auszulöschen. Seele ist Imagination, eine Schatzhöhle – um ein Bild des Heiligen Augustin zu benutzen – gleichermaßen Aufruhr und Reichtum. Geist hingegen sucht den besseren Teil und versucht alles ganz zu machen. Blick auf, sagt Geist, geh auf Abstand; es gibt etwas jenseits und darüber, und was darüber ist, ist immer und für alle Zeit höher.²¹

Ich hoffe, das vermittelt Ihnen in etwa ein Gefühl für das, was ich mit Seele meine und weshalb ich ein wenig zurückhaltend bin, von „spiritueller“ Praxis zu sprechen. Es passiert sehr leicht, dass unsere Meditation dieselbe Textur wie andere Tätigkeiten im Leben annimmt, in denen wir uns getrieben fühlen etwas zu „erreichen“. Wir beginnen dann vielleicht, gute und schlechte Meditationen zu unterscheiden. Wir erfahren unsere Seelen-Erlebnisse als einen Einbruch in den klaren, hellen Raum, der Meditation unserer Meinung nach sein sollte, eine Art weißer Raum ohne all die Keime unseres Geistes und Körpers. Solch eine Vorstellung kommt auf, wenn wir glauben, Meditation gehe nur um den Geist, darum, sich über die Welt zu erheben. Natürlich treten höhere Zustände manchmal ganz offensichtlich in Meditation auf, und sie können äußerst inspirierend und wichtig sein. Wir wollen Geist nicht verbannen. So lange wie diese höheren Zustände in unserer wirklichen Erfahrung gegründet sind, sollte man sie begrüßen und genießen, sie sollten aber nicht das einzige Ziel des Übens werden. Seele hält Geist im Körper; im Rahmen von Meditation hält sie den Geist verkörpert, und das heißt in einer empfindenden und fühlenden Beziehung mit dem Körper.

²¹ James Hillman, *A Blue Fire*. A.a.O., S. 122.

Meditation: ein Gefühl von Seele anregen

Sitzen Sie in Ihrer Meditationshaltung. Werden Sie sich des Atems tief im Körper gewahr. Sie können versuchen, einige Zyklen tiefer Bauchatmung zu nehmen, besonders, wenn Sie sich abgelenkt fühlen. Seien Sie sich des Bodens unter Ihnen einfach gewahr. Erzwingen Sie nicht, dass irgendetwas geschieht, sondern regen Sie nur sanft ein Gefühl dafür an, wie es ist, auf der Erde zu sitzen. Stellen Sie sich die Erde zartfühlend als Lebewesen vor – als lebendige Gegenwart, wie sie durch die Erdgöttin verkörpert wird. Versuchen Sie diese Gedanken nicht zu deutlich zu machen, erzwingen Sie nichts, sondern fühlen nur, dass die Erde Sie unterstützt. Wie fühlt es sich an, von der Erde getragen zu werden? Was hält Sie davon ab, sich ganz dem Boden zu überlassen, sich voll und ganz hier und jetzt zu ergeben?

Nehmen Sie Ihre Ablenkungen mit Güte wahr. Atmen Sie in diese Gedanken hinein. Versuchen Sie nicht, sie loszuwerden. Lassen Sie auch sie einfach vom Boden unterstützt werden. Verwenden Sie Ihren Atem als Hilfe, um Gewahrsein in Ihren Bauch hinein zu bringen. Bemerkten Sie die Empfindungen, die Gefühle, die Emotionen. Bemerkten Sie es, wenn das Ego Sie fort trägt, wenn Sie der rohen Erfahrung, in Ihrem Bauch zu sein, Vorstellungen aufzudrängen versuchen.

Schließen Sie nach einer Weile die Herzgegend mit ein. Beachten Sie, was passiert, und jeglichen Widerstand dagegen, im Herzen zu sein. Bemerkten Sie die Freude oder das Herzweh. Wenn das Ego versucht, sich das Gefühl in Bauch und Herz zu sein anzueignen, antworten Sie mit Liebe darauf. Sagen Sie sich, dass es in Ordnung ist zu fühlen, was Sie fühlen. Bemerkten Sie Ihre Neigung zu rationalisieren, zu argumentieren, zu kritisieren. Bemerkten Sie es, wenn Phantasien aufkommen. Schauen Sie, ob Sie den Unterschied zwischen Phantasie, die Sie fort trägt, und Imagination, die Sie in Ihr Herz, in Ihre Eingeweide hinein zieht, empfinden können. Halten Sie die ganze Zeit über die Erde gegenwärtig, die sie ohne Urteil unterstützt, ganz so, wie Sie sich da in dem Wunder Ihrer Unvollkommenheiten befinden. Seien Sie zu sich selbst wie die Erde, ganz ohne Anspruch, bloß verweilend und anwesend in dem, was ist. Atmen Sie in das Ergreifen hinein. Wenn Bilder oder Gedanken aufkommen, beurteilen Sie sie nicht und versuchen nicht sie zu verstehen. Lauschen Sie darauf, lassen Sie sie für sich selbst sprechen. Denken Sie nicht, dieses Bild müsse dies oder jenes bedeuten, sondern schauen Sie, ob Sie schlicht mit Ihrer Erfahrung verweilen können, mit einem Gefühl

der Offenheit und Fürsorge.

Kehren Sie wiederholt sanft zum Boden und zu ihrem Körper zurück. Vielleicht passiert kaum etwas. Lassen Sie auch das gut sein. Sie können Seele nicht zwingen; sie wird sich in ihrer eigenen Zeit offenbaren. Seien Sie geduldig, und regen Sie sehr sanft Ihr Gewahrsein an, mit Ihrem Körper und allen Bereichen zu verweilen, die sich festgehalten, unverbunden oder irgendwie negativ oder positiv geladen anfühlen. Das könnte überall so sein, doch Bereiche, die den Chakras entsprechen, sind es wert, sie mit genügend Zeit zu beachten. Versuchen Sie, Ihre Kehle zu erspüren, die anscheinend oft ein Raum ist, in dem wir Energie und Imagination davon abhalten, in unser Gewahrsein zu treten, ein Bereich, wo eine Spaltung zwischen Körper und Geist, Herz und Kopf, Geist und Seele eintritt. Werden Sie sich des Bodens Ihrer Wirbelsäule, des Wurzelchakras, gewahr, achten Sie auf den Beckenbereich und beziehen auch Ihre Genitalien mit ein. Fühlen Sie sanft in den Körper hinein, nicht nur körperlich, sondern auch in die Beschaffenheit der Energie, die in der jeweiligen Gegend gehalten wird. Bewahren Sie dabei eine empfängliche Haltung, eine Art aufmerksames Lauschen. So wie beim Hören von Musik gewisse Gefühle und Emotionen aufkommen mögen, lauschen Sie auf den Körper und beachten, was entsteht. Wenn ein besonderer Gedanke, ein Bild oder eine Erinnerung kommen, verweilen Sie dabei, ohne sie weiter auszugestalten. Lassen Sie sie in Ihrem Gewahrsein sein, ohne das Gefühl, Sie müssen sie deuten oder hinterfragen. Seien Sie aufmerksam auf Ihre Erfahrung, betrachten aber zugleich, ob Sie sie einfach sein lassen können. Kommen Sie, bevor Sie abschließen, zu Ihrem Atem zurück und entspannen sich vollkommen. Lassen Sie dann die Vorstellung gehen, überhaupt irgendetwas zu tun. Sitzen Sie nur da.

Die Vorstellungen von Seele und Verkörperung sind somit aufeinander bezogen, denn indem wir zunehmend verkörpert und uns der empfindungsmäßigen und fühlenden Aspekte des täglichen Erlebens mehr gewahr werden, laden wir auch ein zunehmendes Gespür von Seele in unser Leben ein. Ich finde die Vorstellung des Beseeltseins (*soulfulness*) im Hinblick auf unser zunehmend hektisches und oft oberflächliches Leben sehr kraftvoll. Seele widerspricht der Vorstellung eines linearen Fortschritts. Sie kreist und nimmt uns ebenso zurück wie voran. Beseelt zu leben, bedeutet, ein Gespür für Raum und Zeit im eigenen Leben zu haben, Zeit zur Besinnung, Zeit, um der Erfahrung zu erlauben, zu reifen und sich innerlich zu vertiefen. Es bedeutet, dass nicht jede Minute unseres Wachlebens anzufüllen. Das vielleicht Wichtigste, was Meditationsübung uns bietet, ist ein Raum bloß zu sein.

Meditation gibt uns den Raum und die Zeit, die wir brauchen, um zu uns selbst nach Hause zu kommen, und bei diesem Heimkommen treten wir auch in eine tiefere Beziehung mit Seele, dem innigsten und zugleich universalsten Aspekt unserer selbst. Ich möchte nun mit einem Gedicht von William Carlos Williams abschließen, das ein Gefühl von Achtsamkeit und Seele zugleich fasst.

Donnerstag

*Ich hatte meinen Traum – wie andere –
und daraus wurde nichts, und so
verweile ich nun sorglos
mit den Füßen fest auf dem Boden
und blicke zum Himmel auf –,
spüre meine Kleider an mir,
das Gewicht meines Körpers in meinen Schuhen,
den Rand meines Hutes, ein- und ausströmende Luft
an meiner Nase – und entscheide mich, nicht mehr zu träumen.*

Anmerkung zu diesem Text

Das englische Original dieses Buchs erschien mit dem Titel *The Body* im Jahr 2007 bei Windhorse Publications, Birmingham.

Die hier vorliegende Übersetzung wurde Dhammaloka angefertigt.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleginweises:

„Paramananda, Der Körper, Webfassung 01.2014. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://do.evolution) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://do.evolution), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://do.evolution), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://do.evolution), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://do.evolution), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://do.evolution), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://do.evolution), Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. [do evolution](http://do.evolution), Essen. Erscheint voraussichtlich 2014

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [do evolution](#), Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotus-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003