

# Vessantara

## Der Atem

Original: *The Breath*

Windhorse Publications, Birmingham 2005

Aus dem Englischen von Dhammaloka, 2014

## **Inhalt**

- 3 Über den Autor**
- 4 Danksagung**
- 6 Einführung: warum über den Atem meditieren?**
- 13 Kapitel 1: Die Praktik erproben**
- 21 Kapitel 2: Systematische Übung in vier Abschnitten**
- 30 Kapitel 3: Nun, da Sie schon etwas Erfahrung haben ...**
- 47 Kapitel 4: Gut anfangen und enden**
- 58 Kapitel 5: Geschichten, die wir uns selbst erzählen**
- 65 Kapitel 6: Die Meditation vertiefen**
- 73 Kapitel 7: Wohin die Übung führt**
- 82 Kapitel 8: Vom Atem lernen**
- 89 Weiterführende Anregungen**

## Über den Autor

Vessantara wurde 1950 in London geboren. Schon als Jugendlicher interessierte er sich für Buddhismus, und als Einundzwanzigjähriger begegnete er erstmals Buddhisten. 1974 wurde er Mitglied des Westlichen Buddhistischen Ordens – heute *Buddhistischer Orden Triratna*. Damals erhielt er auch seinen buddhistischen Namen, der „inneres Universum“ bedeutet. Er interessiert sich sehr für tibetischen Buddhismus und lernte auch von verschiedenen tibetischen Lehrern.

Ein Englischstudium an der Universität von Cambridge schloss Vessantara mit einem Mastergrad ab; überdies graduierte er in Sozialarbeit. Er schrieb mehrere Bücher, von denen einige auf Deutsch vorliegen: *Das weise Herz der Buddhas*, *Dem Wohl aller Wesen* und *Flammen der Verwandlung* (erschieden bei Do Evolution in Essen). Eine deutsche Übersetzung seines Buches *Das Herz* ist als download unter [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen) erhältlich.

Von 2011 bis 2013 zog Vessantara sich zu einem Dreijahresretreat nach Frankreich zurück. Seit seiner Rückkehr leitet er erneut Retreats und Seminare in verschiedenen Teilen der Welt. Er lebt in Cambridge, England, und widmet sich sowohl Zeiten intensiver Meditation als auch der Arbeit als buddhistischer Autor und Lehrer.

## Danksagung

Spätestens wenn man über das Atmen schreibt, beginnt man, die Welt als ein stetes Empfangen und Geben, als In-sich-hinein-Nehmen und Aus-sich-heraus-Lassen zu sehen. Deshalb will ich gleich zu Beginn allen danken, durch deren Belehrung, Hilfe und Unterstützung es mir möglich wurde, meine Gedanken über die Atemmeditation aufzuschreiben.

Vajradaka lehrte mich als Erster, über den Atem zu meditieren, und diesen frühen Unterricht habe ich nie vergessen. Sangharakshitas Seminar über Zhiyis Text *Dhyana für Anfänger* war für mein Verständnis und die weitere Übung der Meditation äußerst folgenreich. Ich schätzte auch die vielen Gespräche mit Kamalasila, durch die mein Denken über Meditation ganz allgemein gefördert wurde. In letzter Zeit half mir Larry Rosenbergs Buch *Mit jedem Atemzug*, meine Sicht auf die Praktik zu erweitern (siehe die bibliographischen Hinweise im Abschnitt „Weiterführende Anregungen“). Außerdem danke ich Karunavira für seine Anleitungen bei einem Retreat Anfang dieses Jahres in Sussex.

Lernen ist aber selbst wie Atmen. Bisweilen bemerkt man, wie man die Luft aufnimmt, doch häufig geschieht es unbeachtet und eher nebenher. Darum habe ich nur einige wenige, mir bewusste Einflüsse erwähnt, doch es gibt sehr viel mehr. Dieses Buch verdichtet meine Erfahrung aus vielen Jahren: Manchmal saß ich in einer Gruppe, wenn andere in die Meditation einführten, dann wieder übte ich sie für mich im Alltag, und oft auch leitete ich andere an. Ganz besonders danke ich jenen, die ich unterrichten durfte. Mit ihren Fragen und Erfahrungsberichten haben sie mein eigenes Verständnis bereichert.

Aus den Quellen, die im Abschnitt „Weitere Anregungen“ aufgeführt sind, habe ich ebenfalls einiges gewonnen. Besonders hilfreich fand ich überdies ein unveröffentlichtes Manuskript von Virachitta sowie Notizen und Handouts von Tejananda und anderen Meditationslehrern des Meditationszentrums Vajraloka in Nord-Wales.

Nachdem ich mit dem Schreiben begonnen hatte, erhielt ich einige nützliche Kommentare von Lesern und Leserinnen des ersten Entwurfs. Da sie anonym blieben, kann ich den Verfassern nicht namentlich danken. Wie immer war meine Lektorin Jnanasiddhi eine sensible und hilfreiche Leserin, die mich darauf hinwies, wie ich jenen Abschnitten des Textes Leben einflößen konnte, die eher schwergängig und trocken waren. Beharrlich hielt sie mich während der ganzen Zeit des Schreibens sozusagen „auf Spur“. So wie ihr danke ich auch den hingebungsvollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Windhorse Publications, mit denen ich immer wieder gerne zusammenarbeite.

Die letzte Fassung des Buches schrieb ich während eines Retreats in der *Hermitage of the Awakened Heart* in Snowdonia, Wales. Ich danke allen, die dort leben, dass sie mir ein so gutes Umfeld boten, in dem ich das Buch abschließen konnte.

Natürlich danke ich auch Vijayamala: Sie las einen frühen Entwurf, gab viele nützliche Hinweise, ermutigte mich, und sorgte für eine sehr unterstützende Umgebung, in der ich schreiben konnte. Herzlichen Dank.

Vessantara

Nord-Wales

12. Dezember 2004

## Einführung

### Warum über den Atem meditieren?

Meine erste Einführung in die Meditation über den Atem erhielt ich im Januar 1973 in einem kleinen buddhistischen Zentrum, das man in einer früheren Klavierwerkstatt in einer heruntergekommenen Gegend im Norden Londons eingerichtet hatte. Damals hatte ich schon einige Jahre lang meditiert, wenn auch nur gelegentlich. Ich suchte diesen Ort auf, denn das buddhistische Zentrum, das ich bisher besucht hatte, lag im schottischen Hochland Hunderte Meilen von London entfernt, wo ich damals meine Ausbildung zum Sozialarbeiter machte. Ich wollte mit anderen Meditierenden in der Nähe zusammen kommen, und bei meiner Suche stieß ich auf diesen Ort in Nordlondon und kam nun zu einem Einführungsabend in Meditation. Obwohl ich schon etwas über Meditation wusste, lehrte man mich nun erstmals, den Atem als Brennpunkt der Aufmerksamkeit zu wählen. Die Meditationspraktik wurde in vier Abschnitten erläutert, und auch wir werden diese Methode im zweiten Kapitel dieses Buches betrachten. Ich erhielt damals eine grundlegende, einfach gehaltene Einführung, und nach etwa zwanzig Minuten probierte ich selber die Meditation aus.

Ich würde wohl gerne sagen können, in dieser ersten Nacht hätte ich mich in die Meditation verliebt, eine umwälzende Erfahrung gemacht und seither immer glücklich und zufrieden damit gelebt. Doch es war keine solche Romanze. Eher glich es einer jener Geschichten, in denen man sich in den falschen Menschen verliebt; es klappt nicht wirklich, doch von nun an hat man einen treuen Freund oder eine Freundin, die immer für einen da ist. Weil solche Freunde weder besonders auffällig noch gescheit scheinen, dauert es eine ganze Weile, bis wir bemerken, welch einen Schatz wir in ihnen besitzen. Wenn wir dann allmählich ihre Qualitäten entdecken, wächst eine tiefe Liebe voll von stiller Leidenschaft.

Anfangs aber kam ich mit der Meditation über den Atem nicht gut zurecht. Sie war so simpel, dass ich einfach nicht glauben mochte, es hätte etwas damit auf sich. Doch im Lauf der Jahre habe ich die Atemmeditation ziemlich oft – und außer ihr auch komplexere

Meditationsformen – geübt, und je mehr ich das tat, desto tiefer wirkte sie. Ich entdeckte stets Neues darin.

Mit einiger Verspätung erkannte ich somit, dass mir in der kurzen Zeit, die für die Einführung in die Grundlagen der Atemmeditation nötig war, ein äußerst segensreicher Ansatz, mit Körper und Geist zu arbeiten, geschenkt worden war. Jeder Mensch ist einzigartig, und wir alle haben unsere eigenen Erfahrungen, doch im Lauf der Jahre konnte ich Hunderte Menschen beobachten, die diese Meditation übten. Ich kann sagen, dass sie alle einigen Nutzen erfahren haben. Hier gebe ich einige Beispiele:

### gesteigertes Gewahrsein und reicheres Erleben

Zu atmen ist eine grundlegende Lebenserfahrung. Wenn wir das Gewahrsein auf den Atem richten, stärken wir unser Gefühl von Lebendigkeit. Oft sind wir in unserem Erleben nicht sehr präsent. Das Gewicht gewohnheitsmäßiger Reaktionen drückt uns nieder, und unsere Energien sind in obsessiven Gedanken und Sorgen gebunden. Die schlichte, aber tief gehende Atemmeditation hilft, wieder zum Leben zu erwachen und das eigene Dasein in der Welt zu genießen. Dabei werden Sie lernen, bewusster und aufmerksamer für Ihr Erleben zu sein und im Detail zu bemerken, wie Sie Körper und Geist nutzen. Im Ergebnis davon lernen Sie sich selbst viel besser kennen. Mit einem solchen Gewahrsein hellt sich auch Ihre Welt auf; Sie bemerken mehr Farbunterschiede und Feinheiten im Ausdruck anderer Menschen. Das ganze Erleben wird reicher.

### mehr Freiheit

Ein solches gesteigertes Gewahrsein eröffnet Ihnen mehr Wahlmöglichkeiten, ohne die sie keine Freiheit hätten. Wir sind nur in dem Ausmaß unseres Lebens mächtig, in dem wir uns auch bewusst sind, was gerade geschieht. Ein Großteil dessen, was wir sind und was vor sich geht, läuft gewissermaßen „außerhalb unseres Radarschirms“ ab: mehr oder weniger unbewusste körperliche, emotionale und geistige Gewohnheiten. Da gibt es alles das, was uns gar nicht an uns auffällt, von kleinen Schrulligkeiten bis hin eher starren emotionalen Mustern. Dazu gehört es oft auch, dass wir Dinge tun, die wir gar nicht mögen, nur um anderen zu gefallen. Meditation schärft unser Gewahrsein zu erkennen und zu spüren, was da eigentlich vor sich geht. Dann können Sie selbst entscheiden, ob Sie in der alten Weise weitermachen oder neue, kreativere Lebenswege gehen wollen. Dieses gesteigerte

Gewahrsein führt schon von sich aus dazu alte, festgefahrene Seinsweisen aufzulösen – so als würde man eine zu eng gewordene Haut abwerfen.

### mehr Ruhe, weniger Stress

Durch die Übung der Atemmeditation werden Sie lernen, sich tiefer zu entspannen und Körperverspannungen zu schmelzen. Die Neigung des Geistes, wie eine hektische Spielfigur eines Computerspiels von einem Gedanken zum nächsten zu springen, löst sich in eine sich vertiefende Ruhe. In dieser Stille kann schließlich alles diskursive Denken versiegen, und es bleibt ein weiträumiges Gewahrsein zurück, das zutiefst kräftigend wirkt.

### bessere Konzentration und mehr Glücksgefühle

In einer Welt, in der prägnante Erfahrungen immer kurzlebiger werden, weil die Aufmerksamkeitsspanne der Menschen abnimmt, lehrt uns diese Meditation, alle Aufmerksamkeit einer einzigen Sache zu schenken. Man kann diese Fähigkeit so weit entwickeln, dass man wie ein Spitzenathlet Ablenkungen ganz ausblenden und voll und ganz „in“ dem sein kann, was man gerade tut.

Wenn Sie darüber nachsinnen, werden Sie feststellen, dass Konzentration und Glücksgefühle oft Hand in Hand gehen. Meistens sind wir dann am glücklichsten, wenn wir ganz auf eine Tätigkeit gesammelt sind, ob wir gerade Musik hören oder tief mit jemandem kommunizieren. In solchen Situationen, in denen unsere Energien sich stärker engagieren, fühlen wir uns besonders lebendig und erfüllt. Durch die Atemmeditation nun wird es möglich, dieses Vermögen auf eine neue Höhe zu bringen. Entsprechend beschreiben die buddhistischen Texte, dass Menschen, die diese Meditation üben, manchmal Zustände intensiver Seligkeit und Verzückung erfahren.

### bessere Gesundheit

Mit der Zeit fördert die Meditation eine tiefere, flüssigere Atmung, und auch das bringt großen gesundheitlichen Nutzen mit sich. (Es gilt als gesichert, dass die Atemmenge ein Hauptindikator der Lebensdauer ist, und das heißt: Je mehr Luft Sie einatmen, desto länger werden Sie wahrscheinlich leben.<sup>1</sup>)

---

<sup>1</sup> *Science News*, vol.120, 1981, S. 74. Erwähnt auf [www.breathing.com](http://www.breathing.com).

Wer Beweise für alle diese Behauptungen sucht, wird feststellen, dass sie tatsächlich zunehmend durch wissenschaftliche Befunde gestützt werden. Schon zwei Monate einer regelmäßigen Meditationsübung bringen reichen Segen. Verschiedene Forschungsergebnisse zeigten, dass erfahrene buddhistische Meditierende ruhiger und glücklicher, weniger besorgt und gestresst sind als nicht Meditierende. Ihre Immunreaktionen sind stärker, und sie erholen sich schneller von grippalen Infekten. Sie sind sensibler für die emotionale Verfassung der Menschen in ihrer Umgebung und bekommen feine Anzeichen im Gesichtsausdruck besser mit. (In amerikanischen Untersuchungen zeigte man Menschen mit unterschiedlichen Lebensstilen Bilder von Männern und Frauen in verschiedenen Gemütszuständen und forderte sie auf, deren Gefühle einzuschätzen. Vielleicht überrascht es nicht zu erfahren, dass Geheimdienstmitarbeiter zunächst am besten abschnitten – bis die Forscher auch buddhistische Meditierende testeten. Diese erreichten noch höhere Punktwerte.<sup>2</sup>)

So gut das alles aus buddhistischer Sicht auch sein mag, bisher habe ich den besten Grund diese Meditation aufzunehmen, noch gar nicht genannt. Buddhisten sind sehr radikal. Sie glauben, es sei möglich, auf eine so tiefe Weise glücklich und erfüllt zu sein, dass man bereit ist, den existenziellen Tatsachen des Lebens direkt ins Auge zu schauen. So schön und gut es ist, wenn die Meditation dazu beiträgt, rascher von einer Grippe genesen und sogar die Lebenserwartung zu erhöhen, früher oder später werden Sie dennoch alt werden. Und – falls Sie überhaupt so weit kommen – Sie werden erkranken, und irgendwann hören Sie auf zu atmen. Das ist die existenzielle Realität, das Unvermeidliche im Leben, das wirkliche Thema und Interesse des Buddhismus.

Atemmeditation ist heute zunehmend verbreitet und alltäglich. Im Yogaunterricht oder in Kursen über Stress-Management sowie als Teil mancher westlicher Therapieformen kann man sie erlernen. In solchen Kontexten hört man gewöhnlich nicht viel über Altern und Tod. Für viele Menschen ist das auch ganz in Ordnung so, denn das sind Themen, an die sie nicht denken, es sei denn, wenn sie um 3 Uhr morgens schlaflos im Bett liegen oder wenn jemand, der ihnen nahe steht, plötzlich stirbt. Auch Sie können dieses Buch mit einigem Nutzen lesen und die Grundlagen der buddhistischen Meditation erlernen, ohne diese Themen aufnehmen zu müssen.

Manche fühlen sich aber gerade aus solchen Gründen zu Meditation hingezogen. Auch sie wollen ruhiger und glücklicher werden. Doch in einer tieferen Schicht verlangt etwas in Ihnen eine echte Antwort auf bestimmte, sehr direkte Fragen: „Wer bin ich? Worum geht es

---

<sup>2</sup> Lutz, A., *Proceedings of the National Academy of Science*, online ([www.pnas.org](http://www.pnas.org)), November 2004. Außerdem: Daniel Goleman, „Finding Happiness“, *New York Times* ([www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)), 4. Februar 2003.

im Leben? Warum bin ich hier?“ „Was passiert, wenn ich sterbe?“ Buddhistische Meditation bahnt Wege, auf denen Sie solche grundlegenden Fragen angehen können. Mit ihren Methoden lernen Sie, sich klar und fest auf das Rohmaterial Ihres Erlebens auszurichten und direkte, intuitive Antworten auf diese Fragen zu finden. Diese im unmittelbaren Erleben gründenden Antworten gehen viel tiefer und sind befriedigender als alle Theorien, die der Alltagsverstand hervorzubringen vermag.

Um solche intuitiven Antworten zu finden, müssen Sie aber zunächst einmal fähig sein, den Geist scharf, still und klar zu machen. An diesem Punkt nun sind die vorhin genannten nützlichen Wirkungen der Atemmeditation wichtig, und in diesem Buch geht es vor allem darum, eine solche Klarheit und Gelassenheit zu erreichen. Wenn Sie sich dann auf dieser Grundlage tiefer in buddhistische Meditation hinein begeben wollen, können Sie das tun. Allerdings ist dieser existenzielle Kontext im Buddhismus immer schon von Anfang an präsent, also gleich, wenn man die Meditation über den Atem erlernt. Eine Meditation ist nicht etwa deshalb buddhistisch, weil sie durch eine lange Reihe buddhistischer Lehrer überliefert worden ist. Sie ist insoweit buddhistisch, als sie hilft, Antworten auf die Grundfragen zu finden, die sich uns als Menschen stellen.

Im Buddhismus benutzt man viele Meditationsformen, doch die Atemmeditation ist vielleicht die am meisten verbreitete. Man findet sie in Thailand und Tibet, in Tokio und neuerdings auch in Toronto. Seit Lebzeiten des Buddha hat man diese Praktik benutzt, und deshalb gibt es dazu in der Überlieferung viel Erfahrung und ein sehr feines Verständnis. Die Atemmeditation ist eine einfache Übung und eignet sich deshalb ausgezeichnet für Neulinge. Sie geht aber sehr tief, und auch nach vielen, vielen Jahren üben manche Menschen sie immer weiter. Im Vergleich zu anderen Praktiken hat die Atemmeditation eine Reihe von Vorteilen, die sie vielleicht einzigartig machen:

Sie ist **leicht zu lernen**. Man muss nichts über buddhistische Philosophie wissen und auch nichts Besonderes glauben. Sie stützt sich ausschließlich auf Erfahrung.

Sie ist **jederzeit verfügbar**. Wir haben den Atem immer dabei. Selbst wer nur ein paar Minuten Zeit hat, kann sich auf ihn einschwingen.

Sie ist **für jeden Typ Mensch geeignet**. Manche Meditationsformen werden für Menschen mit bestimmtem Charakter oder Befähigungen empfohlen, doch jede und jeder kann diese Praktik üben und Nutzen daraus ziehen.<sup>3</sup>

Da sie in der buddhistischen Überlieferung schon so lange (mehr als 2500 Jahre)

---

<sup>3</sup> Dies gilt mit einem Vorbehalt: Wenn Sie eine psychische Krankheit hatten oder haben, sollten Sie Ihren Arzt und einen ausgebildeten Meditationslehrer konsultieren, bevor Sie die Praktik aufnehmen. Dies gilt für alle Arten von Meditation.

benutzt wurde, ist sie gründlich **erprobt und bewährt**. Das bedeutet auch, dass die Art und Weise schon sehr genau kartografiert ist, wie sich die Meditation entwickeln kann mitsamt den Erfahrungen, die Sie beim Üben im Lauf der Zeit wahrscheinlich machen werden.

Wenn ich heute auf die Jahrzehnte meines Übens zurückblicke, sehe ich deutlich das unermesslich Gute, das für mich an jenem kalten Winterabend in den Siebziger Jahren seinen Anfang nahm. Seither habe ich die Meditation selbst unterrichtet und kenne Hunderte, vielleicht Tausende Menschen, die sie üben. Mir fällt kaum etwas anderes ein, das so rasch zu vermitteln ist und doch eine so tiefe Wirkung auf das Leben von Menschen haben kann. Das einzige andere Beispiel, das mir einfällt, ist so etwas wie „Wiederbelebung“ (engl. *the kiss of life*), und auch das hat natürlich mit dem Atem zu tun. Der *kiss of life* rettet Leben, indem er den Atemfluss wieder in Gang bringt. Solange aber unser Leben nicht in Gefahr ist, besteht das Hauptproblem oft darin, wie tot oder lebendig wir durchs Leben gehen. Hat unser Dasein einen Sinn, den wir schmecken und genießen, oder ist es eine öde, ausgebrannte Wüste, die wir gewissermaßen auf Autopilot überqueren? Atemmeditation bereichert und steigert das Leben, sie macht uns lebendiger und weckt uns auf in den Reichtum und das Wunder Mensch zu sein.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein wenig Appetit machen und Sie werden nun die Methoden und Vorschläge in diesem Buch erproben. Im Leben der meisten Menschen ist heute die Zeit knapp. Oft bedarf es schon schwieriger Verhandlungen – mit Familie, Freunden, Kollegen und vielleicht auch mit sich selbst –, um auch nur fünfzehn oder zwanzig Minuten lang etwas für sich selbst tun zu dürfen. Doch hier geht es um Zeit, die Ihnen helfen wird, alles Übrige auf eine weniger angespannte, dafür aber lebendigere und wirksamere Weise zu tun. Es geht um Zeit, die Sie dazu verwenden, sich tiefer darauf einzulassen, was es heißt Mensch zu sein und das tiefe Geheimnis des Bewusstseins zu erforschen. Solche Zeit ist immer gut genutzte Zeit.

### Wie Sie das Buch verwenden können

Menschen lesen und lernen auf unterschiedliche Weise. Manche ziehen es vor, Seite um Seite voranzugehen, bis sie zum letzten Satz kommen, andere grasen mal hier mal dort. Sie können es so oder so halten und werden dennoch einiges aus dem Buch gewinnen. Wesentlich ist nur, dass Sie die Meditation tatsächlich ausprobieren. Wie jede praktische Fertigkeit oder Kunst

müssen Sie sie üben, um Nutzen daraus zu ziehen. Und nur wenn Sie selbst mit der Meditation experimentieren, werden Sie eigene Erfahrungen machen, von denen Sie beim weiteren Lesen profitieren können.

Die wichtigsten Anleitungen für die Meditation finden Sie in den beiden ersten Kapiteln. Sie müssen aber nicht abwarten und zunächst alle vorgeschlagenen Meditationsübungen ausführen, bevor Sie zum dritten und vierten Kapitel weitergehen. Die Hinweise und Tipps im dritten Kapitel und die Ratschläge des vierten, wie man eine Meditationssitzung gut anfängt und beendet, sind auch dann schon nützlich, wenn Sie erst wenige Meditationen ausprobiert haben. Im fünften Kapitel geht es um einige hilfreiche und schädliche Einstellungen zur eigenen Übung. Hier wird Ihnen die Lektüre wahrscheinlich dann am meisten bringen, wenn Sie schon etwas Erfahrung mit Meditation gesammelt haben. Die letzten drei Kapitel gehen tiefer: Im sechsten betrachten wir, wie man die Erfahrung weiter entwickelt, und die beiden Schlusskapitel geben einen Ausblick, wohin die Atemmeditation führen kann.

Es ist durchaus möglich, die Grundlagen des Meditierens aus einem Buch wie diesem zu lernen. Ein Buch kann aber einen Lehrer oder eine Lehrerin nicht ganz ersetzen. Jemand mit größerer Erfahrung als Sie wird Sie vor Sackgassen bewahren und in schwierigen, mutlosen Phasen anregen und neu begeistern. Er oder sie kann helfen, die Meditationsübung in den größeren Zusammenhang zu stellen, das Leben zu verstehen und den Geist zu verwandeln. Glücklicherweise gibt es heutzutage viele Möglichkeiten, an Kursen und Retreats mit buddhistischer Meditation teilzunehmen. Am besten wird es sein, wenn Sie dieses Buch in Verbindung mit einer persönlichen Anleitung in Meditation lesen.

Wie erwähnt ist die Meditation über den Atem in der buddhistischen Tradition und darüber hinaus weit verbreitet, weshalb verschiedene Menschen auch unterschiedliche Zugänge haben. Vielleicht finden Sie, dass andere Lehrer die Meditation etwas anders unterrichten. In diesem Fall empfehle ich Ihnen, die Methode so zu üben, wie Ihr Lehrer oder Ihre Lehrerin sie vermittelt. Benutzen Sie dieses Buch als Hintergrundlektüre, die Ihnen nützliche Anregungen und Hilfestellung gibt.

# 1

## Die Praktik erproben

Mehr als alles andere ist Meditation eine Art, das eigene Erleben zu erforschen, sich tief darauf einzulassen und hellwach für es zu sein. Deshalb lernt man Meditieren am besten ganz direkt, indem man selbst ausprobiert. Genau darum geht es auch in diesem Kapitel: konkrete Erfahrungen damit sammeln, sich aufmerksam dem Atmen zuzuwenden. In späteren Kapiteln werde ich Sie in eine klar strukturierte Form der Atemmeditation einführen und Anregungen geben, wie Sie die Übung weiter verfeinern können.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen sechs einführende Meditationsübungen vor. Nehmen Sie sich bitte die Freiheit, sie in Ihrem eigenen Tempo anzugehen. Wenn Sie mögen, können Sie die Anleitungen auch so benutzen, dass Sie mehrere Meditationen in ein und derselben Sitzung durchführen.

Meine Beschreibungen sind so angelegt, dass ich keine Vorerfahrungen mit Meditation voraussetze. Aber auch, wenn Sie schon etwas – oder sogar viel – Erfahrung mit dieser Art zu üben gesammelt haben, werden Sie sie nützlich finden. Es ist gut, den eigenen Ansatz gelegentlich aufzufrischen, indem man wieder einmal zum Anfangspunkt zurückkehrt. Auch als ich schon jahrelang meditiert hatte, schätzte ich es noch, an einem Einführungsabend teilzunehmen. Wenn ich mich dabei durch die Grundlagen der Übung leiten ließ, wurde ihr gewissermaßen neues Leben eingeflößt und mir fielen oft Einzelheiten auf, deren Bedeutung ich bis dahin übersehen hatte – und dies auch dann, wenn ich schon vor langer Zeit davon gehört hatte. Ein solch offenes, unvoreingenommenes Herangehen wird im Buddhismus immer wieder gepriesen.

vorher und nachher

Im vierten Kapitel besprechen wir sorgfältig, wie man sich auf die Meditation vorbereiten und sie beenden kann. Es ist wichtig, dies beides aufmerksam zu tun und es als Teil der Übung

selbst zu verstehen. Einstweilen bereiten Sie sich bitte dahingehend vor, dass Sie eine bequeme Art zu sitzen finden. Wählen Sie eine Haltung, in der Sie entspannt, aber wach sind, und schließen Sie sanft die Augen. Rufen Sie sich in den gegenwärtigen Moment und verwenden einige Augenblicke darauf, sich Ihres Körpers gewahr zu werden, indem Sie die Empfindungen in ihm spüren: zum Beispiel Temperatur, Festigkeit und die damit verbundene Energie. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dann der Atmung zu und stellen sicher, dass Sie durch die Nase atmen.<sup>4</sup> Gehen Sie dann zu den Anleitungen entsprechend den folgenden Übungen über.

Wenn Sie die Übung abschließen wollen, breiten Sie die Aufmerksamkeit allmählich vom Atmen wieder auf die gesamte Körpererfahrung aus, öffnen sanft die Augen und nehmen die Umgebung wahr. Stehen Sie dann gemächlich auf, lassen sich Zeit und wahren ein Gefühl der Weite und Stille, wenn Sie sich auf Ihre nächste Tätigkeit einstellen.

## **den Atem erforschen**

### *erste Sitzung*

#### das eigene Erleben des Atems erforschen

Zunächst einmal, beim Meditieren geht es nicht um Techniken. Statt Ihnen Techniken oder Methoden anzubieten, möchte ich vorschlagen, dass Sie in dieser ersten Sitzung im „Freistil“ üben. Bereiten Sie sich vor, wie ich es oben beschrieben habe. Wenn Sie eine Weile lang damit verbracht haben, sich der Empfindungen des Körpers gewahr zu sein, wenden Sie die Aufmerksamkeit dem Atmen zu. Nehmen Sie sich Zeit, die Empfindungen des Atems so zu erkunden, wie Sie es mögen. Stimmen Sie sich in das Erlebnis zu atmen ein, machen aber keine schwierige Aufgabe daraus. Gehen Sie spielerisch vor, probieren Sie und finden heraus, wie es jetzt für Sie ist zu atmen. Begegnen Sie Ihrem Atem wie ein Kind, das ein neues Spielzeug hat oder auch einen kleinen Hund mit einem neuen Geruch. Was können Sie darüber herausfinden? Wenn möglich, genießen Sie es. Wenn der Atem nicht wäre, würden Sie nicht leben. Spüren Sie das Leben in Ihrem Körper, wenn Sie die Luft in sich aufnehmen und wieder in die Welt um Sie herum abgeben.

---

<sup>4</sup> Wenn möglich, sollten Sie in allen in diesem Buch beschriebenen Meditationen durch die Nase atmen. Falls Sie einmal stark erkältet sind, können Sie natürlich durch den Mund atmen oder auch meditieren, indem Sie das Gewahrsein auf Ihre ganze Erfahrungsbreite ausdehnen (siehe auch S. 36).

Erkunden Sie den Atem auf diese Weise so lange sie wollen. Bitte hüten Sie sich vor einer oberflächlichen Reaktion, die vielleicht schon nach kurzer Zeit aufkommt wie „klar, ein, aus, so ist der Atem nun mal, kenn’ ich doch.“ Bemerkten Sie es, falls Sie so antworten, und bleiben noch etwas sitzen, um mehr Feinheiten zu entdecken, die ins Bewusstsein treten. Beim Besuch einer Gemäldegalerie sieht man oft Touristen umhergehen, die fast nirgends anhalten. Sie erkennen die bekannten Bilder und haken sie ab: „Ach, die *Mona Lisa* ... und hier, die *Seerosen von Monet* ...“ Sie erleben die Bilder aber eigentlich gar nicht. Hin und wieder aber sieht man jemanden lange vor einem Bild stehen, in tiefer Betrachtung, und wahrscheinlich Einzelheiten ebenso wie das Ganze sehend. Es scheint geradezu, als würden solche Betrachter förmlich in das Bild eindringen, sich darin verlieren, und dabei erfahren Sie vielleicht etwas von der Bewusstseinsverfassung des Künstlers, der das Werk geschaffen hat. Nehmen Sie sich also selbst die Zeit, Ihren Atem über die für Sie normale Stufe hinaus zu erfahren; geben Sie sich Zeit und Raum, ein neues Gewahrsein für ihn zu entwickeln.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit zu anderen Dingen abschweift, bringen Sie sie sanft zum Atmen zurück. Wenn Sie dann genug haben, verlassen Sie die Meditation in der vorhin beschriebenen Weise.

### *zweite Sitzung*

#### dem Atem in die Lungen folgen

Zwar geht es beim Meditieren nicht um Techniken, doch es gibt Methoden, die helfen können, den Geist auf den Atem auszurichten. Wenn Sie Ihr Atmen nun hinreichend lange im Freistil erforscht haben, können Sie eine Methode ausprobieren, die man *dem Atem folgen* nennt. Finden Sie zunächst wieder eine Art zu sitzen, in der Sie entspannt und doch wach sind; schließen Sie die Augen, kommen ganz in diesen Moment und wenden Interesse und Aufmerksamkeit der Atmung zu.

Nachdem Sie sich in das Spüren des Atmens hinein gefunden haben, beginnen Sie, jedem einzelnen Atemzug vom Anfang bis ans Ende zu folgen. Spüren Sie die Empfindungen in den Nasenlöchern beim Einatmen; lassen Sie das Gewahrsein mit dem Atem hinab in die Lungen strömen. Seien Sie Ihre Lungen, die sich weiten und mit Luft füllen. Erspüren Sie den Punkt, an dem der Einatem abgeschlossen und vollendet ist und die ersten Anzeichen dafür kommen, dass die Ausatmung beginnt. Folgen Sie ihr mit der Luft nach oben, von den Lungen durch die obere Brust zur Kehle und zu den Nasenlöchern. Halten Sie dann die

Wahrnehmung bei den Nasenlöchern, bis der nächste Atemzug einzuströmen beginnt. Folgen Sie dem Atem auf diese Weise so lange Sie mögen und schließen die Sitzung dann in der bekannten Weise ab.

### *dritte Sitzung*

#### dem Atem in den Unterleib folgen

In dieser Sitzung folgen Sie dem Atem noch weiter, bis in den Unterleib hinein. Wir wissen zwar, dass die Luft nur unsere Lungen füllt, doch das Atemgeschehen schließt auch Bewegungen tiefer im Körper ein. Die kraftvolle Aktivität des Zwerchfells verursacht Bewegungen im Bauch. Im Erleben kann sich das so anfühlen, als sei der Atem eine Welle, die den ganzen Weg hinunter in die Tiefe des Unterleibs geht.

Bereiten Sie sich wie gewohnt vor und bringen dann die Aufmerksamkeit zum Atem. Vielleicht finden Sie es hilfreich, anfangs zwei oder drei tiefere Atemzüge zu holen, bevor Sie den Atem dann seinen eigenen Rhythmus finden lassen. So festigen Sie den Geist ein wenig, ehe Sie anfangen und es bekräftigt auch Ihren Vorsatz, alles Gewährsein auf den Atem zu richten.

Folgen Sie dann dem Atem, indem Sie die von ihm verursachte Wellenbewegung spüren. Gehen Sie mit den Bewegungen und Empfindungen jeder Einatmung mit, den ganzen Weg von den Nasenlöchern bis in den Unterleib hinunter. (Während dieser Sitzung können Sie die Hände auf dem Unterleib ruhen lassen, so dass Sie die Bewegung leichter erspüren können.) Dann folgen Sie dem ausströmenden Atem wieder bis hin zu den Nasenlöchern.

Meditieren Sie auf diese Weise, bis das Gefühl aufkommt, Sie sollten aufhören. Verlassen Sie dann gemächlich die Meditation.

Wenn ich Neulinge in der Atemmeditation unterweise, gibt es immer ein reiches Spektrum erster Erfahrungen. Am einen Ende befinden sich jene, die bemerken, dass sie ihren Geist fast gar nicht beim Atem halten können. Am anderen Ende gibt es meist ein oder zwei Leute, die tiefen Frieden und Glück erleben. Die meisten finden es wohl interessant, den Atem zu erforschen und stellen eine beruhigende Wirkung fest, doch dabei schwankt ihre Konzentration. Solche frühen Erfahrungen können allerdings kaum als Richtschnur gelten, aus der man schon ersehen könnte, welche Wirkung die Meditation im Lauf der Zeit auf einen

haben wird. Wenn Sie mit Ihrer Konzentration kämpfen müssen, ist es vielleicht schon jetzt angebracht, einen Blick ins dritte Kapitel zu werfen: Dort betrachte ich einige Gründe, warum das so sein könnte, und Mittel, was Sie dagegen tun können. Wenn Sie hingegen eine tolle Erfahrung hatten, dann freue ich mich gerne mit Ihnen. Nur – bestehen Sie bitte nicht darauf, dass auch die nächste Meditation wieder so sein müsste. Wenn Sie versuchen, die Vergangenheit zu wiederholen, verlieren Sie die Offenheit für neues Erleben, und das wird zu einem Hindernis, tiefer zu meditieren.

### *vierte Sitzung*

#### den Atem loslassen

Während der ersten drei Sitzungen haben Sie sich auf eine Entdeckungsreise begeben, in der Sie Ihre Erfahrung beim Atmen erkundeten. In den nächsten drei fahren wir damit fort und betonen besondere Qualitäten, die beim Meditieren hilfreich sind. In dieser vierten Sitzung geht es um Entspannung und Loslassen.

Bereiten Sie sich zum Meditieren vor und folgen dann wie oben Ihrem Atem bis in den Unterleib hinein. Achten Sie, während Sie dem Atem zugewandt sind, ganz besonders darauf loszulassen und zu entspannen. Wenn man zu meditieren beginnt, gibt es oft eine Neigung, den eigenen Atem kontrollieren zu wollen. Gewöhnlich rührt das aus Urteilen her, die wir über den Atem bilden. Wenn wir ihm unser Gewahrsein zuwenden, stellen wir vielleicht fest, dass der Atem rasch oder flach oder ungleichmäßig geht. Vielleicht mögen wir das nicht und haben gegebenenfalls eine Vorstellung, er solle langsam, tief und ebenmäßig gehen. Und dann geben wir ihm einen Stups in diese Richtung und kontrollieren ihn. Natürlich gibt es gewisse Yoga- und Chigong-Übungen, in denen man den Atem kontrolliert, doch diese Meditation funktioniert auf andere Weise. Sie ist am wirkungsvollsten, wenn Sie erst einmal sämtliche Beurteilungen Ihres Erlebens loslassen, alle Vorstellungen darüber, wie Sie es gerne hätten, und es schlicht so sein lassen, wie es jetzt gerade ist.

Während dieser ganzen Sitzung machen Sie es sich also zur Übung, jegliche Bemühung den Atem zu kontrollieren loszulassen. Lassen Sie sich vom Atem und von der Weisheit Ihres Körpers führen. Folgen Sie ihm bloß mit Gewahrsein, wohin auch immer er Sie führen mag. Der Atem ist schon genau so lange da wie Sie; er ist erwachsen. Seien Sie also keine Gouvernante, die ihn zu erziehen versucht. Geben Sie ihn frei. Wenn Sie das gelernt haben, werden Sie feststellen, dass Ihre Meditation sich vertieft und viel entspannender wirkt.

## *fünfte Sitzung*

### der Atem sein

Ein weit verbreitetes Wort zur Beschreibung des unbefriedigenden Lebens in unserer Zeit ist „Entfremdung“. Wir fühlen uns von gewissen Aspekten unserer Erfahrung entfremdet, wir sind nicht in unserem Leben daheim. Meditation ist ein wunderbarer Weg, dieses Gefühl der Getrenntheit vom Leben zu überwinden. Wenn Sie versuchen, ganz auf den Atem zu achten, werden Sie bestimmt finden, dass Sie ihm manchmal fern sind. Dann fühlt er sich wie ein Ding „da draußen“ an – oder vielleicht auch „da unten“, so als ob Sie ihn irgendwo aus Ihrem Kopf heraus beobachten würden. Eines der Ziele von Meditation ist uns zu helfen, ganz im Erleben zu sein, im Fluss des eigenen Lebens, im Fluss des Atmens. Das wirkt sich sehr positiv aus, indem es Kräfte freisetzt.

In dieser Sitzung folgen Sie nun dem Atem erneut, so wie er von den Nasenlöchern hinunter in den Unterleib und wieder zurück strömt. Allerdings könnte der Ausdruck „dem Atem folgen“ Sie auf eine falsche Fährte setzen. Sie folgen ihm nicht wie ein Fluglotse, der auf dem Radar einem Jet folgt. Ihr Ziel ist, die Entfernung zwischen sich und dem Atem zu verringern und der Atem zu *sein*. Seien Sie der Luftstrom, der sich in Ihre Lungen ergießt. Seien Sie die Bewegung Ihres Rippenkastens. Seien Sie das Zwerchfell, das sich mit dem Einatmen nach unten weitet und mit dem Ausatmen nach oben entspannt. Wenn Ihr Gewahrsein auf diese Weise mit dem Geschehen verschmilzt, wird das eine gewaltige Wirkung haben. Allzu oft sind wir passive Zuschauer des Lebens. In dieser Meditation lernen Sie, eins mit dem zu sein, was geschieht, also auf bewusste Weise im Fluss des Lebens zu sein.

Seien Sie unbesorgt, wenn Sie während dieser Sitzung noch eine große Kluft zwischen sich und dem Atem fühlen. Die Hauptsache in diesem Stadium ist es, ein Gefühl für die Richtung zu bekommen, in die Sie in der Meditation zu gehen versuchen. Fernziel ist, mehr und mehr im Erleben zu sein. Schon jetzt können sie anfangen darauf zu achten – ob in den Meditationssitzungen oder im alltäglichen Tun –, wann Sie stärker beteiligt und mehr mit Ihrem Körper und den Sinnen verbunden sind und wann nicht. Wenn Sie sich dem eigenen Erleben mit freundlichem Interesse zuwenden, werden Sie den Unterschied zwischen diesen beiden Zuständen spüren lernen, und dabei lernen Sie natürlich auch, sich in Richtung zunehmend direkter Erfahrung zu bewegen.

## *sechste Sitzung*

### den Anfängergeist erhalten

Für diese Sitzung schlage ich vor, weiterhin dem Atem bis in den Unterleib hinein zu folgen. Bemühen Sie sich währenddessen, jedem Atemzug so frisch und unbedarft zu begegnen wie es Ihnen möglich ist. Weil wir alle schon zu Zeiten geatmet haben, an die wir uns gar nicht mehr erinnern, nehmen wir den Atem oft für selbstverständlich. Beim Meditieren aber versuchen wir alles mit jener Haltung zu erforschen, die man im Zen-Buddhismus „Anfängergeist“ nennt. Wenn Sie etwas Neuem begegnen, wissen Sie nicht, was Sie erwarten sollen, und so sind Sie für alles Mögliche offen. Eines der Ziele des Meditierens ist es, uns zu helfen, vertrocknete Ideen und Vorurteile über das Leben abzuschälen und es direkt in seiner ganzen Frische und Vitalität zu erleben. Schließlich ist Leben in jeder Sekunde neu. Der Atem ändert sich fortwährend, und keine zwei Atemzüge sind einander genau gleich. Das Ziel in dieser Übung ist es, das selbst zu erfahren.

Dazu werden Sie es hilfreich finden, wenn Sie alles beiseite legen, was Sie über Ihren Atem zu wissen glaubten, und sich ihm aus einer neuen Sicht nähern. Wie wissen Sie denn überhaupt, dass Sie atmen? Wie fühlt sich das an? Erforschen Sie Ihr Erleben, als ob es zum ersten Mal geschähe.

Erlauben Sie sich, im Erleben des Atmens zu schwelgen. Denken Sie daran: Wenn Sie gerade eine Lebensgefahr überstanden hätten und sich nun darüber freuen würden, dass Sie immer noch leben und atmen, dann würden Sie jeden Atemzug wie einen kostbaren Schatz schmecken und genießen.

## Zusammenfassung

In diesen sechs Sitzungen haben Sie schon eine ganze Strecke zurückgelegt. Sie haben eine Meditationsmethode erlernt: dem Atem folgen. Sie konnten auch einige Erfahrung mit drei der wichtigsten Prinzipien der Atemmeditation sammeln:

*entspannen und loslassen:  
die Atmung nicht kontrollieren*

*sich direkt auf das Erleben einlassen:  
der Atem sein*

*Unbefangenheit und Anfängergeist:  
jeden Atem als neu sehen.*

Diese drei Prinzipien sind für alle Arten des Meditierens wichtig. Außerdem sind sie wichtig, wenn man glücklich und schöpferisch leben will. Eines der Hauptziele von Meditation ist, positive Erfahrungen zu ermöglichen, die wir in allem nutzen können, was wir tun. In diesen drei Arten mit dem Atem zu arbeiten stecken wichtige Lektionen, zum Beispiel: das Bewusstsein für den Wert, auf eine entspannte Art und Weise und mit offenen, wachen Sinnen zu leben, für den Wert, sich direkt auf das Leben einzulassen und einen unbefangenen Blick auf die Dinge zu wahren, der für neue Möglichkeiten und Potenziale offen ist, und für den Wert, das Leben – oder die Menschen, denen wir begegnen – nicht für selbstverständlich zu nehmen.

Das alles geschieht natürlich nicht über Nacht. Meditation ist ein Weg, den Geist zu schulen, auf kreativere Weise zu antworten – deshalb sprechen wir von Meditation als Übung. Wie alle Übung, will sie Weile haben und dabei bedarf es sanfter, stetiger Bemühung. Wenn Sie aber weiter meditieren, werden Sie nach einer Weile mit Sicherheit Wirkungen erfahren. Eines der großartigen Dinge dabei ist dies: Weil man direkt am eigenen Geist arbeitet, können die Wirkungen nicht verloren gehen. Im normalen Alltag kann man sich sehr um etwas bemühen und es dann doch wieder ganz verlieren. Vielleicht stecken Sie Jahre Ihres Lebens in den Aufbau einer Firma und stehen dann eines Tages aus Gründen, die ganz jenseits Ihrer Macht liegen – eine Wirtschaftskrise, neue Wettbewerber, veränderte Steuergesetze – ohne irgendeinen Gewinn aus all der Zeit und Energie, die Sie verausgabt haben, vor dem wirtschaftlichen Ruin. Kürzlich habe ich etwas Vergleichbares erlebt (wenn auch glücklicherweise nur im Kleinen): Den ganzen Sommer über hatte ich für einen Halbmarathon trainiert und war nun ziemlich fit, doch dann packte mich ein Grippevirus, der mich schwächte und ermüdete, und fast die ganze Wirkung meines Trainings war wieder verschwunden.

Die Arbeit hingegen, die wir auf den eigenen Geist verwenden, geht nicht verloren und wird uns nicht genommen. Früher oder später werden wir ihre Früchte mit Gewissheit genießen.

## 2

### **Systematische Übung in vier Abschnitten**

Im letzten Kapitel zeigte ich, wie man auf einfache Art über den Atem meditieren kann, indem man die Aufmerksamkeit zum Atem bringt und ihm folgt, wie er in den Körper einströmt und ihn verlässt. Für manche wird das schon genügen, doch die meisten Neulinge finden es hilfreich, sich bei dieser Meditation an eine deutlichere Struktur anzulehnen. Auf diese Weise vermeidet man Unsicherheiten darüber, was zu tun ist; überdies kann man leichter bemerken, wenn der Geist seine Klarheit verliert. Man wird es eher erkennen, wenn man der Form der Meditation nicht mehr folgt, und das hilft, den Fokus beim Atmen zu halten. Der größte Vorteil einer gut angelegten Struktur liegt darin, dass sie hilft, Schritt für Schritt in tiefere Zustände der Sammlung einzutreten.

In diesem Kapitel besprechen wir einen Ansatz, den Atem in vier Abschnitten zu erforschen. Es handelt sich um jene Form der Atembetrachtung, in die ich im Jahr 1973 eingeführt wurde, und ich habe sie seither vielen Menschen vermittelt. In den ersten beiden Abschnitten nutzt man die Methode, den Atem auf unterschiedliche Weise zu zählen. Dadurch bekommt der denkende Geist, der am Anfang des Meditierens oft rastlos ist, etwas zu tun; er muss eine Aufgabe ausführen. In den beiden letzten Abschnitten gibt man das Zählen auf und bleibt einzig auf den Atem fokussiert – zunächst auf eine allgemeine Weise und danach sehr präzise.

Sorgen Sie bei der Übung dieser Methode dafür, dass Sie fünfzehn bis zwanzig Minuten lang ungestört bleiben werden. Lassen sie sich für jeden Abschnitt drei bis fünf Minuten Zeit, bevor sie zum nächsten weitergehen. Sie können sich dazu entweder auf Ihr Zeitgefühl verlassen oder auch eine Uhr vor sich legen, auf die Sie hin und wieder blicken. Sorgen Sie sich aber nicht darum, ob die Abschnitte genau gleich lang sind; das ist gar nicht wichtig.

Wie üblich gehen Sie davon aus, bequem zu sitzen, also in einer Haltung, die entspannt

und wach ist. Dann bringen Sie die Aufmerksamkeit zum Atmen und achten dabei darauf, es dem Atem selbst zu überlassen, wie er sein will. Sie versuchen also nicht, ihn zu ändern oder zu kontrollieren, sondern lassen ihn natürlich fließen. Interessieren Sie sich dafür zu erfahren, wie der Atem geschieht, erleben Sie ihn wie neu. Je mehr Sie sich für Ihr Atmen interessieren, desto deutlicher werden Sie bemerken, dass das Gefühl von Getrenntheit zwischen Ihnen und dem Atem abnimmt. Versuchen Sie nach bestem Vermögen, ihn direkt zu erfahren; *seien* Sie selbst der Atem und nicht bloß ein Beobachter aus der Ferne.

Wenn der Geist den Atem „gefunden“ hat und sich nun zunehmend in ihn einlässt, können Sie mit dem ersten Abschnitt der eigentlichen Meditation beginnen.

### *erster Abschnitt*

#### nach dem Ausatmen zählen

Zählen Sie am Ende jedes Ausatmens stillschweigend eine Zahl. Nach dem ersten Ausatmen „eins“, spüren Sie dann den ganzen nächsten Ein-und-Ausatem und zählen am Ende still „zwei“. Fahren Sie auf diese Weise fort, so dass Sie nach dem nächsten Atemzyklus „drei“ zählen – oder, wenn Sie das vorziehen, die Ziffern auch in der Vorstellung visualisieren. Tun Sie das, bis Sie „zehn“ erreichen und beginnen dann wieder von vorne mit der Zahl „eins“.

(Falls Sie die Beschreibung des letzten Absatzes etwas schwerfällig finden, bitte ich Sie um Verständnis. Aus Erfahrung weiß ich, dass Anleitungen manchmal anders verstanden werden, als es beabsichtigt war. So bin ich Leuten begegnet, die den Atem anhielten, um nach dem ersten Atemzug „eins“ zu zählen, andere zählten nach dem nächsten „eins, zwei“ und endeten beim zehnten damit, dass sie die Reihe von eins bis zehn abzählten. Wieder andere zählten, nachdem sie zehn erreicht hatten, rückwärts bis eins, und das alles passierte wahrscheinlich deshalb, weil ich es nicht klar genug ausgedrückt hatte.)

Fahren Sie jedenfalls fort, nach jeder Ausatmung eine Zahl zu zählen, bis es an der Zeit ist, zum nächsten Abschnitt überzugehen.

### *zweiter Abschnitt*

#### vor dem Einatmen zählen

Im zweiten Abschnitt nutzen Sie weiterhin die Hilfsmethode des Zählens, um aufmerksam beim Atmen zu verweilen, doch gibt es nun eine feine Veränderung hinsichtlich des Zeitpunktes, an dem Sie die Zahl einfügen. In diesem Abschnitt zählen Sie genau dann, wenn Sie die erste Regung des beginnenden Einatmens vernehmen. Sie zählen also nun „eins“,

bevor der Atem ein- und ausströmt, und fahren auf diese Weise wieder bis zehn fort. Dann beginnen sie wieder bei eins.

Manche sagen zunächst einmal: „Aber dann zählt man doch am selben Punkt wie im ersten Abschnitt. Wo liegt denn da der Unterschied?“ Die Antwort darauf ist, dass Sie im ersten Abschnitt besonders auf den Abschluss eines Atemzyklus achten; Ihr Zählen markiert das Ende des vorigen Atems. Nun, im zweiten Abschnitt, achten Sie auf den Beginn des nächsten. Psychologisch gesehen fühlen sich diese beiden Erfahrungen sehr unterschiedlich an. Achtsam für das zu sein, was gerade erst beginnt, erfordert ein höheres Maß an Gewahrsein. (Ein eher drastischer Vergleich wäre der Unterschied zwischen dem Bewusstsein, dass jemand gerade mit Ihnen zusammengestoßen ist, und dem Gewahrsein, dass Sie kurz vor einem Zusammenstoß sind.) In der Praxis fühlt sich dieser zweite Abschnitt somit anders als der erste an und führt gewöhnlich zu einer schärferen, wacheren Erfahrung des Atems. Während dieses Abschnitts wird das Gewahrsein zunehmend feiner für die ersten Anzeichen des beginnenden Atems.

Nach dem Ausatmen zu zählen bewirkt gewöhnlich, dass man der Ausatmung die meiste Aufmerksamkeit schenkt, während vor dem Einatem zu zählen das Gewahrsein für die Einatmung zu steigern pflegt. Sich besonders auf die Ausatmung zu konzentrieren, fördert die Entspannung; die Einatmung zu betonen, weckt und kräftigt den Körper. Auf diese Weise üben Sie im Verlauf dieser beiden Abschnitte zunächst das Loslassen und dann das Ansammeln von Kräften. Prüfen Sie, ob Sie dies tatsächlich selbst erfahren, wenn Sie durch wiederholte Übung mit dem Zählen vertraut werden. Wie unterscheiden sich die beiden Abschnitte in Ihrem Erleben?

Nachdem Sie einige Minuten damit verbracht haben, gleich am Beginn des nächsten Atemzyklus zu zählen, kommt die Zeit, zum dritten Abschnitt weiter zu gehen.

### Punkte, die man beim Zählen beachten sollte

Das Zählen soll nicht selbst zum Brennpunkt der Aufmerksamkeit werden. Ziel in diesen beiden Abschnitten ist es, das Interesse für den Atem zu vertiefen. Wie ist er heute? Wie fühlt er sich an? Wie flach oder tief ist er? Wo fühle ich ihn am deutlichsten? Das Zählen gibt dem Geist einen Anstoß, jeden Atemzug zu markieren. Es ist eine andere Art sich auf ihn einzulassen. Zählen wirkt auch als eine Art Frühwarnsystem, das Ihnen hilft zu bemerken, wenn Sie vom Erleben des Atems abgekommen sind. Vielleicht wissen Sie gar nicht mehr, welche Zahl Sie zuletzt erreicht hatten, oder Sie haben über zehn hinaus gezählt. Das sind

Hinweise darauf, dass Sie die innere Verbindung mit dem Atem verloren haben. Machen Sie sich nun aber nicht das Leben schwer, wenn Sie es bemerken. Meditation ist eine Fertigkeit, die man allmählich erlernt. Wenn Sie jetzt schon vollkommen darin wären, müssen Sie nicht üben. Sich darüber zu ärgern oder frustriert zu sein, weil Sie den Atem aus dem Sinn verloren haben, wäre nur eine neue Ablenkung, die Sie der letzten hinzufügen. Machen Sie also kein großes Trara darum; wir alle geraten gelegentlich aus der Spur. Auch sehr erfahrene Meditierende verlieren an manchen Tagen den Faden beim Zählen und gehen dann einfach wieder zum Anfang zurück. Tun Sie das ebenfalls, wenn es Ihnen passiert, und kommen Sie gelassen zum Spüren des Körpers zurück. Finden Sie dann gemächlich wieder den Weg in das Atemgeschehen hinein. Wenn Sie sich erneut mit dem Atmen verbunden haben, beginnen Sie mit der Zahl „eins“ und fahren fort wie zuvor.

### *dritter Abschnitt*

#### das ganze Atmen erfahren

In diesem Abschnitt hören Sie auf zu zählen. Es sollte als Unterstützung dienen, um den denkenden Geist zu veranlassen, bei der Vergegenwärtigung des Atmens zu bleiben. Wenn sich aber das Interesse für den Atem vertieft, ist es nicht länger nötig zu zählen. Es kann sich nun sogar wie eine Ablenkung anfühlen. Wenn sich der Geist ins tatsächliche Erleben des Atmens vertieft, kann es zum Hindernis werden, auch nur für einen Augenblick aus dem Fluss des Atmens her auszutreten, um der nächsten Zahl die nötige Aufmerksamkeit zu geben.

Nachdem Sie das Zählen haben gehen lassen, folgen Sie bloß noch dem Atem. Sie spüren ihn auf seinem Weg von den Nasenlöchern in die Lungen und wieder zurück. Sie können sich auch der Bewegung im Unterbauch sowie aller anderen Empfindungen gewahr werden, die an dem Gefühl zu atmen mitwirken. So erleben Sie das ganze Geschehen des Atmens. Geben Sie sich ihm vollständig hin; erforschen Sie all die verschiedenen Empfindungen, die dazu gehören, und entspannen sich in sie hinein. Es ist so ähnlich wie am Strand zu sein und ins Meer hinaus zu waten; dort lassen Sie sich einfach treiben und genießen die Hebung und Senkung der Wellen. Sie schwimmen nicht aktiv, versuchen nirgends hin zu kommen, sondern lassen es zu, von den Wellen geschaukelt zu werden.

Auf dieselbe Weise lassen Sie den Atem sein, wie er ist und geben sich auf hellwache Weise den stets wechselnden Empfindungen hin, wenn die Atemzüge einströmen und wieder verebben. Wenn Sie ganz entspannt sind und alles Kontrollieren von Ein- und Ausatmung

losgelassen haben, kann es sich so anfühlen, als ob das Atmen ganz von selbst geschehe. Sie atmen nicht, sondern Sie werden geatmet.

Verbringen Sie einige Minuten damit, den ganzen Atem auf diese Weise zu erforschen, bis es an der Zeit ist, zum letzten Abschnitt weiter zu gehen.

#### *vierter Abschnitt*

##### sich ganz auf einen Punkt sammeln

Sie haben in den bisherigen Abschnitten Konzentration aufgebaut, indem Sie sich des ganzen Atemgeschehens gewahr wurden. In diesem letzten Abschnitt richten Sie nun Ihre gesammelte Geisteskraft auf einen einzigen Punkt, so als ob Sie ein Feuer entzünden würden, indem Sie Sonnenstrahlen durch ein Brennglas bündeln. In ähnlicher Weise richten Sie sich auf jenen Punkt, an dem Sie die feine Empfindung der in den Körper einströmenden Luft zuerst wahrnehmen.

Bringen Sie, um dies zu tun, das Gewahrsein zunächst zur Oberlippe und zum Rand der Nasenlöcher. Wie wissen Sie aus Ihrem eigenen Spüren dieses Bereichs, dass Sie gerade atmen? Wahrscheinlich werden Sie feine Empfindungen spüren, vielleicht ein leichtes Kitzeln oder die zarte Berührung der Luft und die Empfindung von Kühle, wenn der einströmende Atem über die Haut streicht. Die ersten Anzeichen der einfließenden Luft könnten an der Oberlippe oder auch innerhalb der Nasenlöcher sein. Wo immer Sie diese Empfindungen wahrnehmen, wenden Sie sich ihnen mit echtem Interesse zu und lassen Sie alles Gewahrsein und die ganze Aufmerksamkeit dort verweilen.

Im vorigen Abschnitt war Ihre Aufmerksamkeit den Gezeiten – Ebbe und Flut – des Atems gefolgt. In diesem Abschnitt nun folgen Sie dem Atem nicht mehr in den Körper, sondern Sie halten den Fokus fest am Punkt des ersten Kontakts verankert. Sie spüren die Empfindungen, wenn die Luft auf ihrem Weg hinein und hinaus durch diesen Punkt kommt. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Torwächter oder Pförtner, der die Geschäfte einzelner Besucher genau kennt und höchst wachsam darauf achtet, wer das Grundstück betritt und verlässt. Sie sind sich jeder Phase im Strom der Luft in den Körper hinein und wieder heraus bewusst und verlassen nie Ihren Posten.

Dieser letzte Abschnitt führt den Geist in tiefere Schichten der Sammlung hinein. Das geschieht, weil es zwischen dem Gewahrsein und der Atmung ein dynamisches Wechselspiel gibt. Um die feinen Luftströmungen zu empfinden, müssen Sie ganz aufmerksam sein, und diese erhöhte Aufmerksamkeit beeinflusst Ihr Atemmuster. Der Atem wird sehr

wahrscheinlich feiner werden, und das bedeutet, dass auch die Empfindungen im Bereich der Nasenlöcher feiner werden, was wiederum dazu führt, dass Sie sich noch präziser fokussieren müssen, um dabei zu bleiben. So entsteht ein spiralförmiger Aufstieg, bei dem wachsende Sammlung zu immer feineren Empfindungen führt, die nun verlangen, dass auch die Sammlung sich noch besser auf sie einstimmt.

Auf solche Weise tanzen Gewahrsein und Atem, wenn die Übung gut gelingt, miteinander und führen in zunehmend feine Bereiche des Erlebens. Vielleicht kommen Sie sogar an einen Punkt, an dem die Empfindungen so fein geworden sind, dass Sie sie nicht mehr finden. An diesem Punkt gibt es eine natürliche Neigung, den Atem „auf Touren zu bringen“, indem man ihn verstärkt, um ihn erneut zu spüren. Das aber würde die Harmonie des gesammelten Zustands nur stören, den man erlangt hat. Darum ist es besser, geduldig abzuwarten, wenn Sie den Atem nicht finden können, und mit wachem Gewahrsein an genau dem Punkt zu verweilen, wo Sie ihn zuletzt gespürt hatten.

Nachdem Sie einige Minuten lang die Aufmerksamkeit sanft an jenem Punkt gehalten haben, wo Sie die Luft in den Körper einströmen und ihn verlassen spüren, lösen Sie langsam die Aufmerksamkeit davon. Weiten Sie Ihr Gewahrsein aus, bis Sie wieder den ganzen Körper spüren, und bringen Sie dann die Meditation zum Abschluss.

Zusammengefasst sind dies die vier Abschnitte:

- 1. nach jedem Ausatmen zählen*
- 2. vor jedem Einatmen zählen*
- 3. das Zählen aufgeben und das ganze Atmungsgeschehen erleben*
- 4. sich auf den Punkt sammeln, an dem man den Atem zuerst erfährt*

Diese vier Abschnitte bieten dem Geist einerseits einen Rahmen, innerhalb dessen er arbeiten kann, und sie nehmen ihn zugleich auf eine Reise zunehmender Verfeinerung, während der er sich immer tiefer in das Erleben des Atmens einlässt.

### *der Zauberlehrling*

Lassen Sie mich einen Vergleich geben, um die Entwicklung der Meditation durch die vier Abschnitte klarer zu machen. Stellen Sie sich vor, ein Zauberer habe einen jungen Mann als

Lehrling angenommen. Anfangs ist der Jüngling noch recht dumpf und unaufmerksam. Er bekommt nicht einmal die merkwürdigen Ereignisse mit, die um den Zauberer herum passieren. Doch der weise Magier fühlt, dass sein Lehrling allem Anschein zum Trotz versteckte Talente hat. Um sie hervorzulocken, gibt er ihm eine Aufgabe. Er lässt ihn auf einer Mauer an einem Weg sitzen und sagt, er, der Zauberer, besitze viele Pferde, die er nun den Pfad entlang treiben werde. Es sei die Aufgabe des Lehrlings, ein Pferd nach dem anderen zu zählen.

Da sitzt der junge Mann dösend im Sonnenschein auf der Mauer. Nach einer Weile hört er den Magier einen Zauberspruch murmeln, und schon kommen die ersten Pferde heran. Ihre Mähnen, Flanken und Schweife glänzen im Sonnenschein. Eigentlich interessiert der Junge sich nicht für Pferde und so schweift sein Geist immer wieder ab. Doch er hat diese Aufgabe, und er bleibt immerhin aufmerksam genug um sie zu zählen, wenn er auch oft genug nur so gerade noch mitbekommt, dass die Tiere schon vorbei sind und in der Ferne verschwinden.

Nach einer Weile fällt ihm aber auf, dass er bei seiner Zählweise leicht ein schnell galoppierendes Pferd verpassen könnte. Es wäre schon außer Sicht, ehe er es überhaupt registriert hätte. So rüttelt er sich ein wenig wach und beobachtet die Pferde nun, wie sie auf ihn zukommen; er zählt sie, wenn sie in Sicht kommen.

Als er auf diese Weise etwas aufmerksamer auf sie achtet, fällt ihm, zunächst nur vage, etwas ziemlich Merkwürdiges an diesen Pferden auf. Er hört auf zu zählen und schaut jedes einzelne Tier von Kopf bis Schweif ganz genau an, um herauszufinden, was denn so ungewöhnlich daran ist.

Dann fällt es ihm wie Schuppen von den Augen. Wenn er nicht die ganze Zeit in einer Art Halbschlaf verbracht hätte und wie ein Automat seine Erfahrungen abgehakt hätte, wäre es ihm sofort deutlich gewesen. Das sind ja gar keine Pferde! Es sind Einhörner! Jedes hat ein Spiralthorn auf der Stirn. Nun vergisst er die Mähnen, Flanken, Hufe und Schweife. Bei jedem vorbei kommenden Tier ist seine ganze Aufmerksamkeit auf jenes wunderbare Horn gerichtet. Mit der Zeit vertieft er sich immer mehr in die Hörner und er folgt ihrer spiraligen Form so sehr, bis seine Aufmerksamkeit fest auf der Spitze des Horns selbst balanciert. So ist der Lehrling aus einem dumpfen in einen hellwachen Zustand gelangt und schließlich in ein Zauberreich, in dem seine Aufmerksamkeit ganz an das gefesselt ist, was er erfährt.

Vielleicht wird Ihre Erfahrung dieser Meditation nicht so aufregend sein wie die vier Abschnitte im Erleben des Lehrlings, doch wenn Sie weiter üben, können Sie entdecken, dass auch Ihr Atem einen ganz eigenen Zauber hat.

## *regelmäßige Übung aufnehmen*

Was Sie in den beiden ersten Kapiteln gelernt haben, ist alles, was Sie wirklich brauchen, um eine regelmäßige Meditationsübung aufzunehmen. Wenn Sie vorerst nicht weiter gehen und sich auf das tiefere Abenteuer des Meditierens einlassen wollen, finden Sie hier noch Antworten auf einige Fragen, die oft gestellt werden.

### wie lang sollte ich meditieren?

Mein Vorschlag ist, mit Sitzungen von etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten zu beginnen. Sie könnten die Methode in vier Abschnitten nehmen und drei bis fünf Minuten in jedem Abschnitt verweilen. Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie ihre Sitzungen allmählich verlängern, nachdem Körper und Geist sich an das Meditieren gewöhnt haben. Eine Möglichkeit dies zu tun, ohne dabei körperlich steif und unbehaglich zu werden, besteht darin, eine Weile lang zu meditieren, dann einen kurzen (nicht zu kraftvollen) Spaziergang zu machen, bei dem Sie weiterhin ein gewisses Gewahrsein des Atmens wahren, und dann zurückzukommen und einer weitere Meditationssitzung anzuschließen.

Wie schon erwähnt, können Sie die Meditationsdauer mit einer Uhr regulieren, die beim Meditieren vor Ihnen liegt. Wahrscheinlich werden Sie nach einigen Monaten des Meditierens finden, dass Sie eine Art „inneren Wecker“ stellen können, der Ihnen ziemlich genau sagt, wie viel Zeit schon verstrichen ist.

### welche Tageszeit ist am besten?

Das hängt vor allem von Temperament und Stoffwechsel ab. Manche Leute brauchen eine Stunde oder länger, um morgens aufzuwachen, und sie finden es schwierig, dann schon zu meditieren. Andere wachen mit den Lerchen (oder auch dem ersten Autobus) auf, haben abends aber keine Energie mehr. Ob Sie eher ein Morgenmuffel, eine Nachteule oder was auch immer sind, stellen Sie sich darauf ein. Viele Menschen sind irgendwie mittendrin. Falls auch Sie dazu gehören, ist es vielleicht am besten für Sie morgens zu meditieren. Das hat den Vorteil, dass der Geist noch keine Tagesereignisse verarbeitet. Morgenmeditation wird Sie auch anregen und für den beginnenden Tag aufwecken. Wenn Sie aber am frühen Morgen nicht die Zeit zum Meditieren haben, macht das nichts. Tun Sie es dann, wenn Sie es können. Wann immer Sie es tun, Meditation wird eine segensreiche Wirkung haben.

wo sollte ich üben?

Zuhause ist es gewöhnlich am besten, immer am selben Platz zu meditieren. Finden Sie einen Platz, der ruhig und ungestört ist. Wenn Sie können, wird es hilfreich sein, einen Platz in Ihrem Haus nur der Meditation zu widmen und ihn dafür so gut wie möglich einzurichten. Vielleicht wollen Sie einige Blumen dorthin stellen oder etwas anderes aus der Natur, vielleicht auch Bilder von Landschaften oder Menschen, die beruhigend oder inspirierend auf Sie wirken. Machen Sie sich diese Dinge bewusst, wenn Sie sich zum Meditieren niedersetzen, denn das wird Ihr Gemüt entspannen und auf die Meditation vorbereiten. Draußen in der Natur zu meditieren, kann ebenfalls eine besondere Erfahrung sein.

wie oft sollte ich üben?

Das kommt ganz auf Sie an. Wie bei allem gilt auch hier: Wenn Sie möglichst großen Nutzen daraus ziehen und sich in der Praxis verbessern wollen, ist regelmäßiges Üben unerlässlich. Wenn man eine Sprache lernt oder ins Fitness-Studio geht, ist kurzes und häufiges Üben meist viel wirksamer als eine lange Zeit nichts zu tun und dann zu versuchen, rasch alles Versäumte wieder aufzuholen.

Tägliche Übung ist unschlagbar, wenn Sie optimale Ergebnisse erreichen wollen. So kurz Ihre Übung auch sein mag, täglich zu meditieren gibt Ihnen ein Gefühl der Kontinuität und ermöglicht, dass die positiven Wirkungen sich ansammeln. Wenn es Ihnen gelingt, das Meditieren zur täglichen Gewohnheit zu machen, werden Sie nach einigen Monaten feststellen, dass Meditation natürlich für Sie wird. Wenn Sie erst einmal diesen Punkt erreicht haben, fühlt sich ein versäumter Tag wie ein echter Verlust an.

### 3

## Nun, da Sie schon etwas Erfahrung haben ...

Die beiden ersten Kapitel gaben Ihnen die praktischen Grundkenntnisse, die man für die Meditation über den Atem braucht. Ich hoffe, Sie haben es mittlerweile auch selbst ausprobiert. Falls nicht, tun Sie es doch jetzt gleich: Probieren Sie es aus! Die Themen, die ich im Folgenden anspreche, machen viel mehr Sinn, wenn Sie schon einige Erfahrung gesammelt haben.

In diesem Kapitel finden Sie gewissermaßen das Kondensat reichhaltiger praktischer Erfahrung – aus meiner eigenen Übung wie auch aus vielen Gesprächen mit buddhistischen Lehrern, Freunden und den Menschen, die ich im Lauf der Jahre in dieser Meditation unterrichtet habe. Die einzelnen Abschnitte decken Themen ab, mit denen Neulinge (und erfahrene, manchmal sogar sehr erfahrene Meditierende) sich immer wieder konfrontiert sehen. Bei einigen geht es ganz allgemein um Meditation, bei anderen um diese spezielle Form. Vielleicht werden Sie feststellen, dass manches hier Beschriebene ganz offensichtlich auch auf Sie zutrifft, während Sie andere Punkte in Ihrem Erleben nicht finden. Machen Sie sich einfach das zueigen, was Sie hilfreich finden und speichern Sie das Übrige für später.

### *die Neigung des Geistes, eigene Wege zu gehen*

Zunächst einmal muss man verstehen, dass es ganz natürlich ist, wenn der Geist während des Meditierens vom Atem abschweift. Niemand – ausgenommen vielleicht sehr erfahrene Meditierende, die glücklich und ungestört irgendwo in abgeschiedener Klausur leben – kommt tagein tagaus ohne Ablenkung durch die Übung. Als ich die Praktik erlernte, hatte ich ein paar Sitzungen, in denen alles neu und frisch war und ich mich tief sammelte. Dann wurde die Meditation alltäglicher. Sie kam mir nicht mehr als etwas Besonderes vor, und ich musste oft damit kämpfen, den Atem für länger als nur ein paar Sekunden zu spüren. Ich fühlte mich wie ein Schiffbrüchiger, der sich an einen Balken – den Atem – klammerte, während sich

gewaltige Gedankenwellen über ihm brachen. Die Macht dieser Wellen drückte mich oft unter Wasser. Sekunden oder Minuten später tauchte ich auf, um wieder zu meinem Balken zurück zu schwimmen, ihn gerade eben zu berühren, und schon riss mich die nächste Woge von Gefühlen und Vorstellungen mit sich.

Dies ist der Punkt, an dem die meisten von uns anfangen. Manchmal habe ich mit Leuten, die sich über die Werbung für Meditationskurse Gedanken machte, darüber gewitzelt, ein wirklich ehrlicher Werbetext müsste ungefähr so lauten: „Lerne meditieren und entdecke, wie verwahrlost dein Geist ist.“ Die Erkenntnis, dass es fast immer harte Arbeit ist, zehn Atemzüge zu zählen (an manchen Tagen sogar nur drei), ist für die meisten Leute ein ziemlicher Schock. Als es mir so ging, hatte ich den Eindruck, die Meditation verschlimmere meinen Geist oder es sei überhaupt wohl nur eine Schnapsidee, mich hinsetzen zu wollen um zu meditieren. Aber das stimmte nicht. Mit der Aufgabe, mich auf nur ein Objekt, den Atem, zu sammeln, machte die Meditation mir die gespenstische Prozession guter und schlechter Einfälle, Pläne, Hoffnung, Befürchtungen, Sorgen, Freuden, Erinnerungen, Lieder, Tagträume, Liebesgefühle, Zufallsbilder, Gesprächsfetzen und so weiter bewusst, die ständig durch meinen Geist irrten. Doch was sollte ich nun tun, nachdem ich entdeckt hatte, dass mein Geist sich in einem solchen Zustand befand?

Ich erinnere mich daran, wie ich vor einigen Jahren eine intensive Einzelklausur in einer Hütte im spanischen Bergland machte. Irgendwann bemerkte ich, dass da auch riesige Ameisen waren, die emsig umherliefen. Von einem Tag zum nächsten wurden sie mehr, und schließlich fragte ich mich, ob sie gerade hier ihre Nationalversammlung abhalten wollten. Schließlich entschloss ich mich nachzuforschen, was meine Hütte denn so außerordentlich attraktiv für sie machte. Ihrer Spur folgend, öffnete ich die Schublade eines Schrankes, und sie war fast voll von Ameisen. Ich entdeckte ein wenig Schokolade, die mir ein Freund vor dem Retreat gegeben hatte. Ein kleines Stückchen hatte ich gegessen und den Rest gedankenlos weg gepackt. Die Ameisen hatten sie gefunden, offenbar eine Goldmine aus Schokolade. Tausende ihrer Arbeiter wurden von schokosüchtigen Unteroffizieren angetrieben, den Schatz abzutransportieren. Ich entfernte die Schokolade, und nach wenigen Stunden waren meine Besucher verschwunden.

Meditierend den eigenen Geist zu erforschen entspricht diesem Gewährwerden der Ameisen und dessen, was sie angelockt hatte. Als ich jene Schublade öffnete, waren dort viel mehr Ameisen als ich je gedacht hätte. Sie wurden aber nicht durch das Öffnen der Schublade erzeugt. Schon die ganze Zeit über waren sie da gewesen; ich hatte sie nur nicht bemerkt.

Wenn Sie erkennen, dass Ihr Geist ziemlich oft nicht unter Ihrer Kontrolle ist, stehen

Sie vor einer Wahl wie der, die ich angesichts der Entdeckung meines Ameisen-Schatzes hatte. Man kann zurückweichen und das Meditieren aufgeben, anders gesagt, die Schublade still schließen und sich entscheiden mit den Ameisen zu leben. Alternativ kann man das alles ans Tageslicht bringen, herausfinden, was tatsächlich vor sich geht und die Sache mit den nötigen Schritten angehen, und das heißt hier: eine regelmäßige Übung aufnehmen, um den eigenen Geist mittels Meditation zu erforschen.

Wenn Sie geduldig weiter meditieren, werden Sie mit der Zeit bemerken, dass der Schwall von Gedanken und Gefühlen sich allmählich verlangsamt. Der große indische Yogi Tilopa sagte einmal, anfangs sei der Geist wie ein tosender Bergfluss, doch nach einiger Übung gleiche er mehr dem sanft strömenden Ganges.<sup>5</sup>

Lassen Sie sich also nicht abschrecken, wenn Sie die Geschäftigkeit Ihres Geistes verwunderlich finden. Nehmen Sie es einstweilen als eine wertvolle Information über sich an, die die Meditation Ihnen gegeben hat. Wenn Sie weiter lesen, werden Sie Anregungen erhalten, wie Sie diesen Zustand verbessern können.

### *Genuss, Interesse und Zielstrebigkeit*

Im letzten Abschnitt betrachteten wir die Neigung, uns ablenken zu lassen und uns während des Meditierens mit vielerlei Dingen – manchmal geradezu „mit allem anderen“ – zu befassen, nur nicht mit dem Atem. Es ist wichtig diese Neigung zu erforschen und zu versuchen sie zu verstehen. Was ist eigentlich passiert, als Ihr Geist vom Atem abschweifte? Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie bemerken, dass er gewöhnlich aus denselben Gründen eine „sattere Weide“ sucht, aus denen Sie auch den Fernsehkanal wechseln oder eine alte Freundschaft zugunsten einer neuen aufgeben: Sie genießen das Bisherige nicht und haben das Interesse und/oder das Gefühl dafür verloren, warum Sie sich bisher überhaupt darauf eingelassen hatten. Meditation mag zwar nicht dasselbe wie Ihre Alltagsbeschäftigungen sein, doch auch in ihr sind dieselben emotionalen Faktoren am Werk.

Wenn wir daher unsere Konzentration verlieren, finden wir die Lösung des Problems im Genießen und interessierten Erleben des Atmens sowie darin, das Gefühl für die Gründe lebendig zu halten, warum wir überhaupt meditieren wollen. Damit sind drei Schlüsselfaktoren des Meditierens angesprochen. Wer sie im Sinn behält, dessen Meditation wird wesentlich leichter fließen.

---

<sup>5</sup> Siehe Tilopas Belehrung von Naropa. U.a. in Thrangu Rinpoche, *The Ganges Mahāmudra*. Zhyisil Coky Oublications, 2003.

## Genuss

Wenn man etwas genießt, will man ganz natürlich darauf aufmerksam bleiben. Wenn Sie an einem schönen Sommertag einen Heißluftballon am Himmel beobachten oder nach langer Trennung ihre beste Freundin wieder sehen, sind Sie ohne jegliche Anstrengung konzentriert – so sehr, dass Sie gar nicht erst an Konzentration denken müssen. Eines der Geheimnisse erfolgreichen Meditierens ist daher, Genussquellen in der Übung selbst zu suchen. (Toll, nicht wahr? Hier gibt es etwas, das Sie so sehr genießen dürfen wie Sie wollen; es ist kostenlos und überdies auch gut für Sie.) Sie können es genießen, still zu sitzen und sich selbst diese Zeit zu gönnen. Sie können den Fluss des Atmens genießen, das seidige Gefühl der ein- und ausströmenden Luft. Sie können das Prickeln der mit Sauerstoff geladenen Energien in Ihrem Körper genießen.

Es ist wichtig, dass solcher Genuss natürlich und ungezwungen ist. Glücksgefühle anzukurbeln oder von sich selbst zu verlangen, dass man sich toll fühlt, funktioniert einfach nicht. Halten Sie die Dinge schlicht und seien Sie geduldig. Schauen Sie bloß in Ihr Erleben jetzt hinein, ob es da irgendwelche Samen oder Quellen des Genusses gibt, die mit dem Atmen verbunden sind. Achten Sie darauf, wenn Sie sie finden, und geben Sie ihnen Raum zu wachsen.

Nebenbei bemerkt trifft das gerade Gesagte nicht nur für das Genießen zu, sondern auch für einen anderen Aspekt des Meditierens, den man zu entwickeln sucht. Wenn Sie beispielsweise ruhiger werden wollen, schauen Sie sich ebenfalls im gegenwärtigen Erleben um und finden heraus, ob es da schon irgendetwas gibt, das sich so anfühlt, als ob es zu einem Gefühl von Stille werden könnte. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit, spüren Sie seine Textur, genießen Sie es als das, was es ist. Solche Keime förderlicher Gefühle zu nähren ist viel ergiebiger als der Versuch, aus dünner Luft bombastische Gefühle hervor zu zaubern.

## Interesse

Menschen können sich an einfachen Vergnügungen freuen – zum Beispiel beim Betrachten eines Regenbogens oder dem Gefühl des ruhigen Luftstroms in der Nase – aber wir können auch große Erfüllung im Lernen und Entdecken finden. Es ist darum sehr wichtig, sich mit Interesse und Neugier auf die Meditation einzulassen. Die Übung kann geradezu fesselnd werden, wenn man sie als Erforschung des eigenen Erlebens versteht. Meditation versieht uns

mit einer Art intimer Nahaufnahme unserer selbst, und da gibt es immer noch mehr zu lernen und viele subtile Bereiche, die wir untersuchen können. Beispielsweise können Sie sich verschiedenen Facetten des Atems zuwenden und darauf achten, ob er tief oder flach, grob oder fein, still oder laut, leicht oder schwer, rasch oder langsam geht. Sie können auch Antworten auf Fragen wie diese suchen: Kann ich einen Temperaturunterschied zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen bemerken? Wie wird mein Atemmuster von unterschiedlichen Gedanken und Emotionen beeinflusst? Gibt es immer eine Lücke zwischen der Ein- und der Ausatmung? Was verursacht, dass der Atem länger oder kürzer wird und dass er verschwindet?

Fragen wie diese zu erforschen, wird Sie eine Menge über die Atmung lehren, doch weil der Atem mit der Gesamtheit des Erlebens interagiert, werden Sie auch einiges über Ihre Energie, Gefühle, Gedanken, Intuition und in der Tat über jeden Aspekt von sich lernen. Wenn Sie jede Meditation als Gelegenheit angehen, mehr über sich selbst zu entdecken, dann wird die Übung zum echten Abenteuer.

## Zielstrebigkeit

Dies ist vielleicht das „Sesam öffne dich!“ des Meditierens. Als Menschen können wir sogar Dinge tun, die wir nicht genießen und an denen wir nicht interessiert sind, sofern wir nur hinreichend zielstrebig sind. Vielleicht hassen Sie Partys, folgen aber trotzdem einer Einladung, weil Sie einem guten Freund eine Freude machen wollen. Ich erwähne das nicht um Sie aufzufordern, Genuss und Interesse zu vergessen, sondern als Hinweis darauf, dass Zielstrebigkeit ein wichtiger Faktor für gesammelte Meditationen ist. Wenn Ihr Geist ständig vom Atem desertiert, dann liegt man wahrscheinlich mit der Vermutung nicht falsch, dass Sie die Verbindung mit Ihren Gründen zu meditieren verloren haben. Das ist so wichtig, dass es einen wesentlichen Teil der Vorbereitung zum Meditieren ausmacht. Im nächsten Kapitel werde ich eigens darauf eingehen.

Es wird sich immer deutlicher zeigen, dass Meditation eine Kunst ist, eine Vielfalt von Fertigkeiten, die man einsetzt, um etwas Schönes und Harmonisches zu erschaffen. Das, was Sie hier erschaffen, ist allerdings keine Statue oder ein Gedicht, sondern ein inneres Kunstwerk, jene Geistes- und Herzensverfassung, in der Sie auf bestmögliche Weise leben und in der alle Ihre Energien und Ihr Gewahrsein zu einem Strom vereint sind. Zu den wichtigsten Fertigkeiten in dieser Kunst gehört es, Genuss zu entdecken, Interesse zu

entwickeln und von einer starken Zielstrebigkeit erfüllt zu sein. Wenn diese drei gut entwickelt sind und zusammenwirken, fühlt sich Meditation wie die natürlichste Sache der Welt an.

### *der Atem ist ein Mittel zum Zweck*

Als ich begann, über den Atem zu meditieren, hatte ich ein ziemlich enges, buchstäbliches Verständnis von dem, was ich glaubte tun zu sollen. Ich zielte nur darauf ab, mich auf den Atem zu fixieren und bei ihm zu bleiben, und alles andere in meinem Geist ignorierte ich als Ablenkung. Ich behandelte den Geist, als sei er ein Wildpferd, das ich reiten wollte und das nun immer wieder versuchte, mich abzuwerfen; der Atem war wie die Mähne, an der ich mich panisch festklammerte. Es brauchte eine ganze Weile, bis mir dämmerte, dass es gar nicht das eigentliche Ziel der Praktik ist, den Geist beim Atem zu halten. Das Ziel ist vielmehr, den Geist zu verändern: Gelassenheit, Sammlung und andere Arten erfüllten Lebens zu entwickeln. Dem Atem Aufmerksamkeit zu schenken dient bloß als Hilfsmittel, solche geistigen Eigenschaften zu fördern.

Man wird keine Sterntaler auffangen, indem man sich grimmig verbissen auf den Atem fixiert. Ich kenne Menschen, die gelernt hatten, auf eine dumpf-mechanische oder auch zwanghafte Weise beim Atem zu bleiben. (Einige dieser Fehlhaltungen werden wir im fünften Kapitel betrachten.) Sie waren wohl fähig, ihre Atemzüge zu zählen, befanden sich aber hinsichtlich Meditation nicht auf dem richtigen Pfad. Unser Ziel sollte es sein lebendige, wache und emotional engagierte Geistesverfassungen zu entfalten, und dabei nutzen wir den Atem als geeignetes Werkzeug. Um dieses Ziel zu verfolgen, muss man flexibel sein. Manchmal ist der beste Weg zur Zielerreichung, aufzuhören dem Atem zu folgen.

Stellen Sie sich vor, Sie führten ein wichtiges Telefongespräch, und genau dann setzt jemand auf der Straße unter dem offenen Fenster einen Presslufthammer in Gang. Nun könnten Sie den Telefonhörer enger ans Ohr pressen, das andere mit dem Finger verstopfen und in die Muschel schreien. Das wäre so ähnlich wie sich um jeden Preis an den Atem zu klammern. Andererseits könnten Sie das Gespräch unterbrechen, aufstehen und das Fenster schließen. Offensichtlich ist das eine intelligentere Wahl. Ebenso müssen Sie auch in der Meditation bereit sein, den Atem wenn nötig gehen zu lassen. Es ist gut, auf andere Aspekte des Erlebens zu achten, wenn Ihnen das hilft, die Ruhe und Klarheit des Geistes zu vertiefen.

Nehmen Sie beispielsweise an, Sie folgen dem Atem und finden es ziemlich mühsam. Eine Weile lang versuchen Sie, mehr Energie in die Konzentration zu stecken, doch es klappt

nicht. Nun könnte es weise sein, den Atem zeitweilig beiseite zu lassen, um ein Gespür dafür zu bekommen, was eigentlich gerade vor sich geht. Was ist es in Ihrem Erleben jetzt, das es so schwierig macht sich zu sammeln? Vielleicht bemerken Sie, wenn Sie die ganze Spannweite Ihrer Erfahrung erkunden, dass Ihre Körperhaltung nicht gut ist; vielleicht sind Nacken und Schultern stark verspannt. Darum nehmen Sie sich nun absichtlich genug Zeit, den Körper zu entspannen, bis Sie bereit sind, wieder zum Atmen zurückzukehren.

## Breite und Fokus

Die Vorstellung, den Atem als ein Mittel zu nutzen und bereit zu sein, ihn wenn nötig gehen zu lassen, ist wesentlich besser als ein Vorgehen, bei dem man „auf Teufel komm raus“ am Atem festhält. Als Grundlage um zu beurteilen, wann es richtig ist, beim Atem zu bleiben und wann man die Aufmerksamkeit eher ausweiten sollte, dient eine wichtige Unterscheidung. Im Grunde gibt es zwei Arten von Konzentration. Die eine ist eine dünne, engstirnige Konzentration, die man normalerweise mit angestrenzter Willenskraft erzeugt, wobei man das übrige Erleben im Schach hält. Auf solche Art zu meditieren, kann in gewissem Grad genussvoll sein, ist aber nicht sehr stabil. Es ist, als würde man einen kleinen Teil von sich selbst abspalten und isoliert vom Rest entwickeln. Man kann einen solchen Geisteszustand mit einem Kaugummi veranschaulichen, aus dem man einen langen, dünnen Faden herauszieht. Die andere Art Konzentration ist natürlicher, denn statt gewisse Aspekte des eigenen Erlebens auszuschließen, lässt man sie alle auf leichte Weise zusammenfließen, um den Fokus zu unterstützen. Als Bild hierfür eignet sich eine Pyramide, deren breites Fundament die ganze übrige Struktur mitsamt der Spitze trägt.

Beim Meditieren strebt man eine solche Konzentration an, in der das Gewahrsein des Atmens von der übrigen Erfahrung unterstützt wird. Die Ausrichtung auf den Atem geschieht immer im größeren Zusammenhang des Gesamterlebens – also Gewahrsein der Umgebung, der Körperhaltung, der Gefühle, der inneren Geschichten und so weiter. Statt dies alles zu ignorieren, ist es gut zuzulassen, dass die Konzentration auf den Atem aus dieser Grundlage erwächst.

Zusammengefasst heißt das, dass wirksames Meditieren zwei Faktoren einschließt:

**Breite:** *ein übergreifendes Gewahrsein all dessen, was mit einem geschieht und den Rahmen der eigenen Konzentration bildet*

**Fokus:** *das Objekt der Sammlung anzielen, in diesem Fall also den Atem*

Wie erkennt man aber, ob es besser wäre, das Gewahrsein auszuweiten und mehr von der gesamten Erfahrung aufzunehmen, oder aber sich schärfer auf die Atmung zu fokussieren?

Weil Meditation eine Kunst ist, können wir das in aller Regel erst mit mehr Erfahrung lernen, vor allem durch Versuch und Irrtum. Allgemein gesehen ist es aber gut, mit einem Gefühl der Breite des eigenen Erlebens zu beginnen. Statt sich direkt voll und ganz in den Atem zu vertiefen, empfiehlt es sich, es allmählich zu tun. Öffnen Sie sich zunächst einmal für Ihre ganze Situation: den Ort, an dem Sie sitzen, Ihre Meditationshaltung und wie der Körper sich anfühlt, Ihre Gedanken und Empfindungen, den Grad Ihres Interesses an der Meditation. Nehmen Sie dann die Anpassungen vor, die erforderlich sind, um sich selbst bestmögliche Bedingungen dafür zu schaffen fokussiert zu sein. (Im nächsten Kapitel betrachten wir im Einzelnen eine Methode, sich auf Meditation vorzubereiten, die diese Faktoren berücksichtigt.) Wenn Sie sich auf diese Weise eingerichtet haben, sind Sie viel besser in der Lage, dem Atem Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn Sie schon auf den Atem fokussiert sind, können Sie jederzeit das Gewahrsein ausweiten, falls Sie glauben, eine Verbesserung des Untergrunds Ihrer Konzentration werde es ermöglichen, mehr Energie für die Meditation zu aktivieren. Vielleicht bemerken Sie, dass der Fokus auf den Atem noch schwach ist, und wenn Sie nun die Aufmerksamkeit ausweiten, erkennen Sie vielleicht, dass Sie das Gefühl von Zielstrebigkeit verloren haben und gar nicht recht wissen, weshalb Sie eigentlich meditieren. Nun könnten Sie sich fragen, was Sie inspiriert zu meditieren, und dabei hilft vielleicht eine Vorstellung von dem, was Sie daraus gewinnen können, oder auch die Erinnerung an eine frühere Sitzung, die besonders gut ging und Sie befriedigte. Solches Nachsinnen mag Ihnen wieder die nötige Energie geben, sich erneut auf den Atem zu fokussieren.

Wenn Sie merken, dass Sie wiederholt abgelenkt sind, ist es oft nützlich, das Gewahrsein breiter zu machen. Manchmal gibt es etwas ganz Spezifisches, das einen vom Atem wegholt; vielleicht sind wir über irgendetwas besorgt und können es nicht beiseite stellen. In solchen Fällen ist es oft am besten, sich der Sorge oder dem schwierigen Gefühl zuzuwenden: Geben Sie ihm einige Aufmerksamkeit und machen es für eine kleine Weile zum Konzentrationsobjekt. Welche Qualitäten hat das damit verbundene Gefühl? Was würde es zufrieden stellen? Wenn Sie das tun, achten Sie natürlich nicht auf den Atem, doch indem Sie so handeln, gehen Sie weiter in Richtung Ihrer übergreifenden Meditationsziele. Echte Meditation ist eine Verfassung, in der alle Aspekte des eigenen Lebens auf harmonische Weise zusammen fließen. Das ist aber nur möglich, wenn man sich selbst tiefer kennen lernt und sich mit freundlichem Interesse dem eigenen Erleben zuwendet.

Manchmal werden Sie feststellen, dass Sie sich zwar nicht konzentrieren können, beim Ausweiten des Gewahrseins aber dennoch nichts Spezifisches oder Offensichtliches finden, das Beachtung verlangt. In einem solchen Fall ist es gewöhnlich am besten, zu einem Gefühl für die gesamte Umgebung, ganz besonders zum Körperempfinden, zurückzukommen und das eigene Interesse zu erneuern, bevor man zum Atem zurückkehrt.

Wenn es schwierig ist sich zu konzentrieren, können Sie auch damit experimentieren, während der gesamten Meditation eine größere Breite des Gewahrseins zu erhalten, also den Körper, die Umgebung, die Gefühle und Gedanken gegenwärtig zu halten und innerhalb dieser Breite dem Atem nur eine beschränkte Aufmerksamkeit zu schenken, vielleicht fünfundzwanzig Prozent. Diese leichtere Art sich zu fokussieren eignet sich besonders für Menschen, die dazu neigen, sich zu verspannen und zu sehr anzustrengen.

Man könnte noch viel mehr zum Thema Breite und Fokus sagen, doch wenn Sie selbst das Grundprinzip verstanden haben, werden Sie ein intuitives Wissen dafür entwickeln können, wie Sie es mit zunehmender Meditationspraxis anwenden.

### *Zurücktreten und sich in der Meditation selbst anleiten*

Eben haben wir gesehen, dass die Kunst des Meditierens teilweise darin besteht, das Wechselspiel zwischen Breite und Fokus kennen zu lernen. Im Allgemeinen, so schrieb ich, seien der Beginn der Meditation sowie die Phasen, in denen die Konzentration schwach und energiearm wirkt, wichtige Zeiten, um ein breiteres Gewahrsein des Erlebens zu entwickeln. Doch selbst wenn Ihr Geist zufrieden auf den Atem ausgerichtet ist, gibt es gewöhnlich noch Möglichkeiten tiefer zu gehen, und Sie werden diese wahrscheinlich nur erkennen können, wenn Sie kurz zurücktreten und sich einen Überblick verschaffen. Sie können das mit einem Maler vergleichen, der von der Leinwand Abstand nimmt, um die Wirkung einer gerade vorgenommenen Änderung zu erkennen, oder mit einem Marathonläufer, der auf die Uhr blickt, um sein Tempo und wie weit er noch laufen muss abzuschätzen.

Auch in einer Meditation, in der Sie gut und interessiert bei der Sache sind, empfiehlt es sich, gelegentlich für einige Sekunden vom Atem Abstand zu nehmen. Ein guter Zeitpunkt das zu tun ist das Ende der einzelnen Abschnitte, bevor man zum nächsten übergeht. Halten Sie inne und prüfen, wie Ihre Meditation läuft. Erforschen Sie Ihre Haltung: Ist sie noch wach und entspannt, oder sollten Sie sie auffrischen? Fragen Sie sich nach dem Grad Ihrer inneren Beteiligung: Wollen Sie gerne weitermachen, oder fühlen Sie sich eher entmutigt? Wie ist Ihre innere Befindlichkeit? Und vor allem, wie steht es um Ihre Energie? Wenn Sie sich etwas

dumpf und schläfrig fühlen, müssen Sie jetzt etwas tun, um mehr Energie für die Übung zu aktivieren. Wenn Sie hingegen unruhig sind, müssen Sie einen Weg finden, stiller zu sein und in sich zu ruhen. (Später in diesem Kapitel kommen wir darauf zurück, wie man mit seiner Energie arbeiten kann.)

Mit wachsender Erfahrung, kann man ganz rasch eine Bestandsaufnahme seiner Meditation machen. Es ist eine Art Kurskorrektur: Man prüft, ob man sich in seiner Übung in der richtigen Spur befindet. Wenn nicht, dann macht man die nötigen Änderungen.

Obwohl es gewöhnlich nützlich ist, hin und wieder auf diese Weise zurückzutreten, dürfen Sie diesem Rat aber nicht sklavisch folgen. Vertrauen Sie Ihrem Urteil und Ihren wachsenden Fertigkeiten. Wenn Sie finden, dass Sie sich natürlich und tief auf den Atem konzentrieren, dann machen Sie damit weiter – denken Sie nicht, Sie müssten zurücktreten und das Ganze einschätzen oder auch mehr Breite entwickeln. Manchmal würde das die innere Dynamik nur stören. Oft ist es am besten, die Übung möglichst einfach zu halten – erlauben Sie dem Atem, Sie mitzunehmen und genießen Sie die gemeinsame Reise.

### *ausgewogene Bemühung*

Die Art, wie man sich beim Meditieren bemüht, gibt den Ausschlag über das ganze Geschehen. Wichtig in der Kunst des Meditierens ist es daher, fein zu justieren, wie viel Energie man hinein gibt. Das ist eine Fertigkeit, die man nur erlangt, indem man sich auf freundliche Weise für die eigene Erfahrung interessiert. Wer sich selbst ruppig behandelt, wird sich auch auf grobe Weise bemühen etwas zu erzwingen – und am Ende frustriert und enttäuscht sein.

Etwas, das Sie mit diesem freundlichen Interesse prüfen sollten, ist, ob Sie sich auf angemessene Weise bemühen. Wenn Sie nicht genügend Energie aufbringen, wird Ihr Geist seinen eigenen Launen folgen und sich wie ein Geißbock auf der Alm von einer Ablenkung zur nächsten durchfressen. Vielleicht bemerken Sie auch, dass Sie dumpf und schläfrig werden. Wenn Sie sich zu sehr anstrengen und zu viel Energie aufwenden, regen Sie den Geist bloß auf, bis er so rotiert, als sei er eine in einem Glas gefangene Biene. Überdies werden Sie sich dann wahrscheinlich auch verkrampfen.

Irgendwo zwischen diesen beiden Extremen gibt es einen Gleichgewichtspunkt. Sie können lernen zu erkennen, wann Sie den angemessenen Krafteinsatz gefunden haben, denn dann dabei fühlt man sich leicht und wach, aber auch ruhig und entspannt. Diesen Punkt zu

finden verlangt aber, dass man ein sehr feines Gewahrsein für das entwickelt, was in Körper und Geist vor sich geht.

Ausgewogene Bemühung kann man auch erlernen, indem man absichtlich die Extreme aufsucht. Verbringen Sie beispielsweise in Ihrer Meditation eine gewisse Zeit damit, sich ganz und gar auf den Atem zu konzentrieren und bei ihm zu bleiben. Achten Sie wie ein Falke darauf und lassen ihn nicht aus den Augen. Kurbeln Sie Ihre Bemühung so weit an, bis Sie spüren, dass Sie definitiv angespannt sind. (Übertreiben Sie es aber nicht.) Dann entspannen Sie mehr und mehr. Entspannen und verringern Sie Ihre Bemühung so weit, bis Sie ganz sicher sind, dass Sie nun viel zu schlaff sind, um beim Atem bleiben zu können. Nachdem Sie so die beiden Extreme gefunden haben, bewegen Sie sich zwischen ihnen hin und her, wobei Sie mal den Grad der Entspannung, mal den Grad der Anstrengung verringern, bis Sie schließlich immer subtilere Bewegungen zur einen und zur anderen Seite um den Punkt des Gleichgewichts herum empfinden. Auf diese Weise werden Sie schließlich eine Balance finden, in der Entspannung und waches Gewahrsein miteinander verbunden sind. Dies ist eine nützliche Übung, die man bisweilen tun kann, um ein deutliches Gespür für ausgewogene Bemühung zu entwickeln. Es ist wirklich eine Kunst, diese Balance zu finden, denn jedes Mal, wenn man sich zum Meditieren hinsetzt, ist das Zusammenspiel von Körper und Geist ein anderes.

Die meisten westlichen Menschen übertreiben es in Richtung zu starker Bemühung und müssen sich mehr auf Entspannung und Loslassen hin orientieren. Oft ist das so, weil wir kein echtes Vertrauen in uns selbst haben, und das kompensieren wir beim Meditieren, indem wir uns zu sehr anstrengen. Wenn Sie glauben, auch Sie würden gewohnheitsmäßig in diese Richtung neigen, dann werden Sie sich etwas Gutes tun, einige Zeit damit zu verbringen, den Körper zu entspannen, bevor Sie sich dem Atem zuwenden. (Mehr dazu im Abschnitt über den *Body Scan* im nächsten Kapitel.)

Ich kenne aber auch Leute, die sich vor jeglicher Anstrengung hüten und niemals ihre ganze Kraft auf irgendetwas verwenden. Man muss also wirklich ausprobieren und sich auf intelligente Weise für das interessieren, was geschieht. Dabei wird man die eigenen Muster und Neigungen entdecken.

Allgemein gesagt werden Sie wahrscheinlich am Anfang des Übens mehr Bemühung und Kraft aufwenden müssen. Sie können es damit vergleichen, ein großes Flugzeug zu starten: Um die Motoren auf Touren zu bringen, auf der Startbahn zu beschleunigen und schließlich abzuheben, braucht man eine Menge Treibstoff. Wenn man erst einmal oben ist, kann man Gas wegnehmen und schweben. Auch beim Meditieren muss man sich oft ziemlich

stark bemühen, um den Geist zunächst einmal mit dem Atem zu verbinden. Wenn er dann im Atem verankert ist, braucht man gewöhnlich viel weniger Energie, um die Konzentration beizubehalten. Würden man sich nun weiterhin stark anstrengen, dann würde man wahrscheinlich nur unnötige Spannung erzeugen und sich selbst daran hindern tiefer zu gehen.

Eine gute Demonstration dafür, dass die Menschen sich oft zu sehr anstrengen, ist das „Schlussglocken-Syndrom“ in Gruppenmeditationen. Dort werden Anfang und Ende der einzelnen Abschnitte oft mit einem Gong- oder Glockenschlag markiert. Für manche Meditierende ist es fast normal, während der Meditation mit dem Gefühl dazusitzen, dass sie nicht allzu weit kommen – bis das letzte Glockenzeichen ertönt. Dann – und erst dann – sind sie frei loszulassen. Sie entspannen und ... hallo, hallo ... ganz plötzlich treten sie in viel tiefere Schicht des Meditierens ein. Es ist, als hätte ihre gewaltsame Anstrengung einen subtilen Widerstand erzeugt und sie zurück gehalten.

### *mit Energien arbeiten*

Vorhin sprach ich von den „Gedankenwellen“, die mich während der ersten Jahre meines Meditierens immer wieder überschwemmten und aus der Konzentration auf den Atem heraus rissen. Wer meditiert, muss lernen mit solchen Schwierigkeiten umzugehen. Es gibt zwei Hauptgruppen von Meditationshindernissen. Zur ersten gehören die folgenden:

***Man fühlt sich ärgerlich oder aufgebracht:*** Vielleicht kreisen Sie innerlich um irgendeine ungerechte Bemerkung, die jemand bei der Arbeit gemacht hat, und Sie sind darüber empört; oder Sie sind sauer, weil ein Familienmitglied einen Berg schmutzigen Geschirrs in der Küche zurückgelassen hat, den Sie nun abwaschen müssen.

***In der Phantasie verwickelt man sich in verführerische Tagträume und Vorstellungen:*** Vielleicht bilden Sie sich ein, Sie seien schon an dem herrlichen Strand, an dem Sie den nächsten Urlaub verbringen wollen, oder Sie besuchen eine Life-Performance Ihrer liebsten Sängerin oder Schauspielerin. Hier gibt es natürlich unendlich viele Möglichkeiten, denn als Menschen sind wir außerordentlich fähig, den Geist als eine Art Selbst-Unterhaltungs-Maschine zu benutzen.

***Man fühlt sich körperlich unruhig oder geistig besorgt:*** Ihr Körper fühlt sich kribbelig an oder Sie können kaum still sitzen – als wären Sie ein Hund, der nach draußen will, aber angekettet ist. Vielleicht sorgen Sie sich auch um Geld, um die Gesundheit Ihres Kindes oder

sogar, dass Sie zu spät im Büro ankommen könnten, falls Sie sich jetzt tief konzentrieren sollten und dann länger als vorgesehen meditieren.

In Handbüchern über buddhistische Meditation gibt es spezifische Hinweise, wie man mit all diesen Hindernissen umgehen kann, doch das würde den Umfang dieses Büchleins sprengen.<sup>6</sup> Einstweilen reicht es zu erkennen, dass diese Störungen alle nachlassen werden, wenn man den Geist beruhigt.

Die Hindernisse der zweiten Art sind nicht solche, die uns von der Meditation wegführen, sondern sie sind so beschaffen, dass wir uns *schwer, müde, teilnahmslos* oder *träge* fühlen. Wenn man beispielsweise gleich nach einer schwierigen körperlichen Anstrengung meditiert, befindet man sich vielleicht in einer Art Dämmerzustand, irgendwie halbwach mit einem Körper, der so schwer wie ein Sack Kohlen ist. Das ist offensichtlich das Gegenteil der oben beschriebenen Zustände. Statt von einer Welle mitgerissen zu werden, zieht uns eine Unterströmung nach unten in einen Zustand der Bewusstlosigkeit. Da kann es passieren, dass man förmlich zusammensinkt und dann plötzlich aufschreckt – man sieht vielleicht so ähnlich aus, wie ein Porzellanhund mit wackelndem Kopf. Als Gegenmittel hilft es hier nicht, den Geist weiter zu beruhigen (dann würde man sich wahrscheinlich bald in der Horizontalen wieder finden), sondern ihn anzuregen.

Wie also können Sie dafür sorgen, sich beim Meditieren selbst zu beruhigen beziehungsweise Ihre Energien anzuregen?

## beruhigen

Wie wir gesehen haben, geht es hier um jene Zeiten beim Meditieren, in denen man beispielsweise eine Checkliste von Aufgaben anlegt, eine Verteidigung gegenüber dem Chef durchspielt oder von jenen wunderbaren Meditationen träumt, die man nächste Woche erleben wird. Das Problem ist hier, dass man sich zu sehr im Kopf und in Vergangenheit oder Zukunft, aber nicht genügend im Körper hier und jetzt befindet.

Die meisten Ansätze hierauf einzuwirken zielen darauf, die Energie tiefer in den Körper zu bringen. Beispielsweise können Sie Ihre Aufmerksamkeit im Bauch verankern und die Bewegung dort spüren. Sie können auch den Atem ein wenig verlangsamen oder einige tiefere Atemzüge in den Unterbauch nehmen. (Es ist in Ordnung, für eine kurze Zeit den Atem auf solcher Weise zu steuern, um die Meditation zu verbessern. Danach lassen Sie ihn

---

<sup>6</sup> Eine recht gute Darstellung gibt Anthony Matthews, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010.

wieder seinen natürlichen Rhythmus finden.) Sie können auch besondere Aufmerksamkeit auf die Ausatmung richten und dabei spüren, wie Sie ganz und gar loslassen und entspannen. Eine weitere Möglichkeit ist sich vorzustellen, wie die Spannung und Überaktivität durch den Körper nach unten und tief in den Boden hinein abfließt.

## Energie anregen

Die folgenden Methoden eignen sich für jene Zeiten, in denen die Haltung eingesackt ist, der Geist sich wie dicker Haferbrei anfühlt oder die Augenlider anscheinend mehrere Pfund wiegen. Beim Beruhigen geht man nach unten, man verlangsamt und betont die Ausatmung; beim Anregen von Energie geht man höher, man beschleunigt und betont die Einatmung.

Wenn Sie sich dumpf und müde fühlen, kann es daher helfen, mehr auf den Atem oben im Körper zu achten und vielleicht einige Atemzüge in die Brust zu nehmen und sie zu weiten. Sie könnten auch einige Male kürzer und rascher atmen. Achten Sie besonders auf die Einatmung und das Gefühl, wie der Oberkörper sich weitet und die Energie aufnimmt. Auch Licht kann Energien anregen. Stellen Sie sich, falls Sie müde sind, vor, Sie würden mit jedem Atemzug Licht einatmen. Falls Sie mit geschlossenen Augen meditieren, können Sie sie öffnen und dadurch mehr Reize zulassen. Bei Schläfrigkeit hilft es vielleicht, mehr Licht zu machen oder eine Zeitlang die Aufmerksamkeit auf eine Kerze zu richten.

Es gibt einen weiteren Zustand, der Ihre Meditation bisweilen beeinträchtigen wird: **Zweifel und Ungewissheit**. Das könnte Unsicherheit darüber sein, ob Sie die jetzige Meditationssitzung weiter fortsetzen sollten, oder Unklarheit, wie Sie die besten Ergebnisse in der Meditation erreichen können. Vielleicht zweifeln Sie aber auch daran, ob Meditation überhaupt funktioniert. Gleichgültig, in welcher Form Zweifel auftritt, er untergräbt die Übung, denn er hält den Zweifelnden ab, sich mit voller Überzeugung einzusetzen. Das kann leicht in eine Abwärtsspirale hinein führen: Weil man sich nicht sicher ist, ob die Praktik funktioniert, verwendet man nicht genügend Energie auf sie, und das bedeutet, dass man auch weniger erreichen wird.

Wenn Sie also bemerken, dass Zweifel an Ihrer Motivation nagen, sollten Sie etwas unternehmen, um die Sache zu klären. In der Meditation, die Sie gerade durchführen, kann das bedeuten, dass Sie sich neu dafür entscheiden. Vielleicht nehmen Sie sich vor: „Ich werde mich die nächsten fünf Minuten lang wirklich bemühen und dann aufhören.“ Allgemeiner gesagt werden Sie aber vielleicht tiefer nachdenken und sich den Nutzen von Meditation

vergegenwärtigen oder vielleicht auch etwas lesen müssen, das Sie wieder zum Üben inspiriert.

Manchmal aber geht es um mehr. Vielleicht geht es um echte Fragen, und diese dürfen Sie keinesfalls wegschieben. Eine gute Möglichkeit sie aufzunehmen ist, sich einige Minuten lang auf den Atem zu konzentrieren um etwas Konzentration aufzubauen, und sich dann der Frage zuzuwenden. Beziehen Sie dabei sowohl Ihre Intuition als auch Ihren Verstand ein. Wenn man auf solche gesammelte Weise reflektiert, kommen Antworten manchmal aus einer tieferen Schicht des eigenen Daseins auf. Sollten Sie mit diesem meditativen Nachsinnen nicht weiterkommen und noch immer vor derselben Barriere stehen, dann müssen Sie vielleicht jemanden finden, der Ihnen helfen kann, eine befriedigende Antwort zu suchen. Dies ist eine Situation, in der Sie wirklich Kontakt mit einer Meditationsgruppe oder Lehrern benötigen.

Die unter westlichen Menschen am meisten verbreitete Art von Zweifel ist vermutlich Selbstzweifel. Manch einer erzählt sich Dinge wie „Meditation mag ja etwas Tolles sein, und andere erreichen dabei sicherlich Super-Ergebnisse, für mich aber ist das nichts. Ich eigene mich nicht für Meditation.“ Solche Aussagen rühren oft aus unrealistischen Erwartungen her. In meinen Kursen treffe ich Teilnehmer oft in Einzelgesprächen. Regelmäßig begegne ich dabei Leuten, die glauben, alle anderen seien tief konzentriert, und nur sie seien „Versager“ mit lückenhafter Konzentration. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, kann ich Ihnen versichern, dass Sie nicht alleine dastehen; die meisten Menschen finden es schwierig, achtsam zu bleiben. Es besteht überhaupt kein Anlass zu entscheiden, dass Sie nicht meditieren können. Jede und jeder kann es. Wenn Sie auch nur drei Millisekunden lang Ihren Geist beim Atem halten können, dann bringen Sie schon das nötige Rüstzeug mit. Sie *können* Ihr Gewahrsein und die Fähigkeit sich zu sammeln vertiefen. Das alles ist nur eine Frage von Zeit, Übung und ein bisschen mehr Selbstvertrauen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie zu viel oder zu wenig Energie haben oder dass Selbstzweifel an Ihnen nagen, dann es ist wichtig, das nicht zu einem Problem zu machen. Es handelt sich dabei um ganz natürliche Reaktionen des Geistes, mit denen Meditierende immer wieder zu tun haben. Wenn man sie bemerkt, ist es am besten, sie als nützliche Information zu begrüßen und in ihnen Hinweise des Geistes auf das zu sehen, was er benötigt.

## *kurze Achtsamkeitspausen*

Den Atem bewusst zu erleben ist nichts, was man auf seine „Meditationssitzung“ beschränken sollte. Formelle Meditation ist zwar sehr wertvoll, weil sie eine Gelegenheit bietet, sich mehr und ohne Ablenkungen ins eigene Erleben zu vertiefen, als wir es gewöhnlich tun. Manchmal einen Nutzen des Meditierens können wir aber auch genießen, wenn wir mitten in unseren alltäglichen Tätigkeiten hin und wieder einige Augenblicke lang zum Atem zurückkehren. Deshalb empfehle ich kurze Pausen für Mini-Meditationen im Tagesverlauf. Fünf – oder sogar nur zwei – Minuten Aufmerksamkeit auf den Atem im geschäftigen Alltag helfen sehr dabei, mit einer tieferen, stilleren Geistesverfassung verbunden zu bleiben.

Besonders gut eignen sich Wartezeiten: Verkehrsstaus, Warten an der Bushaltestelle, im Bahnhof oder am Flughafen oder auch in der Schlange an der Kasse des Supermarktes. Keine solche Situation muss weiterhin „verschwendete Zeit“ bleiben. Ehe ich meditieren lernte, langweilte es mich gewöhnlich, wenn ich irgendwo warten musste, und dann suchte ich immer nach einer Ablenkung. Heute kann ich mich einfach der Atmung zuwenden und die Zeit nutzen, um inniger zu erleben, statt mich abzulenken und die Verbindung mit dem Erleben zu verlieren.

Auch Reisen bietet reichliche Gelegenheit, sich als atmendes Wesen zu erfahren. Als ich in London lebte, hatte ich viele gute Mini-Meditationen in der U-Bahn. Beim Einsteigen machte ich mir bewusst, wie viele Stationen es bis zu meinem Ziel waren. Nehmen wir an, es waren fünf. Dann wandte ich mich der Atmung zu und begann, nach dem Ausatem zu zählen. Wenn der Zug anhielt und die Türen sich öffneten, ging ich zum nächsten Abschnitt weiter, und auf diese Weise wechselte ich an jeder Haltestelle. Schließlich endete ich die Meditation nach dem vierten Abschnitt, um dann zwischen der vierten und fünften Station nicht mehr zu meditieren, sondern die Augen zu öffnen und die Umgebung und die Mitreisenden wieder bewusst aufzunehmen. Wenn ich am Ende ausstieg, fühlte ich mich gewöhnlich strahlender und wacher als beim Einstieg.

Man braucht aber nicht einmal mehrere Minuten. Für solche Mini-Pausen reichen schon ein paar Sekunden. Wenn Sie von einer Aktivität zur nächsten übergehen – sei es an der Kaffeemaschine, sei es bevor Sie den Hörer des klingelnden Telefons abnehmen oder während der Computer hochfährt – können Sie sich für zwei, drei Atemzüge dem Atem zuwenden. Oft lassen wir uns vom morgendlichen Weckruf an den ganzen Tag lang von einer Sache zur nächsten katapultieren und werden dabei wirklich atemlos. Schon ein paar Momente, in denen man anhält, zur Besinnung kommt und den Lebensatem spürt, wie er den

Körper durchströmt, werden einen großen Unterschied machen. In den Jahren, als ich meditieren lernte, arbeitete ich als Sozialarbeiter in einer Behörde. Wie in solchen Ämtern üblich, war unsere Abteilung unter Arbeit begraben. Ich trainierte mich darin, jedes Mal, wenn ich die Akte eines neuen Falls vornahm, innezuhalten und einige bewusste Atemzüge zu nehmen. So erlebte ich nicht nur ein paar Sekunden des Friedens im Tumult eines hektischen Büros, sondern es wirkte auch als nützliches Stichwort, selbst die Initiative zu halten. Es erinnerte mich daran, dass ich in jedem Moment meines Lebens eine Wahl habe, wie ich leben möchte.

Verschaffen Sie sich also kurze Unterbrechungen, in denen Sie sich mit Ihrem Atem verbinden. Sie können es jetzt gleich tun, bevor Sie zum nächsten Absatz weitergehen.

Natürlich muss man nicht sitzen, um das zu tun. Sie können Achtsamkeit des Atmens in jeder Haltung üben, zum Beispiel wenn Sie gehen. Natürlich sollten Sie dann nicht nur auf den Atem achten, sonst laufen Sie vielleicht gegen einen Laternenpfahl oder einen Baum. Beim Gehen lässt man sich vom Atemgewahrsein helfen, ganz im Körper anwesend zu sein, also im Hier und Jetzt. Im Sinne der früher eingeführten Prinzipien hält man dabei ein breites Gewahrsein, und der Fokus ist eher leicht und offen. Oft passiert es dann, dass der Atem und die Bewegung sich in einen gemeinsamen Rhythmus einschwingen, so dass man eine bestimmte Schrittzahl pro Atemzug macht. Dieser natürliche Rhythmus wiederum unterstützt die Konzentration.

Es gibt viele Möglichkeiten, im Tagesablauf mit Hilfe des Atems ruhiger zu werden und in die eigene Mitte zu finden. Außer im Notfall ist es aber nicht sinnvoll, diese Kurz-Meditationen als Ersatz für regelmäßige, längere Übungsphasen zu nutzen. Nehmen Sie sie eher ergänzend als eine Art Zusatzantrieb, um das Gewahrsein zu steigern.

## 4

### Gut anfangen und enden

Die meisten Erfolgserlebnisse im Leben bauen auf guter Vorbereitung auf. Wenn Sie beispielsweise das Auto benutzen um irgendwo hinzufahren, tun Sie fast selbstverständlich gewisse Dinge, bevor Sie den Motor anwerfen: Falls jemand anders den Wagen zuletzt benutzt hatte, richten Sie Fahrersitz und Spiegel auf die eigene Größe ein; Sie prüfen den Benzinstand und vielleicht auch andere Dinge. So etwas tun wir vor der Abfahrt, denn wir wissen, es ist gut genutzte Zeit, die unsere Aussichten erhöht, sicher und glatt ans Ziel zu kommen.

#### *sich zum Meditieren vorbereiten*

Obwohl ich auch damals schon den Wert einer guten Vorbereitung bei Dingen wie Autofahren verstanden hatte, glaubte ich doch für lange Zeit nicht, dass dasselbe für die Meditation gilt. Wenn ich die Atemmeditation üben wollte, setzte ich mich hin, richtete ganz rasch meine Haltung ein und machte mich unverzüglich auf die Jagd nach den Empfindungen des Atmens. Ich hörte wohl, dass die Meditationslehrer ein deutlicher strukturiertes Vorgehen empfahlen, doch ich ignorierte es. Manchmal, wenn ich hoch motiviert, ja geradezu versessen auf Meditation war, klappte es sogar. Irgendwann wurde mir aber klar, dass das, was ich gewöhnlich für meinen gesunden Eifer gehalten hatte, schiere Ungeduld war. Und so geschah es oft, dass ich – weil ich schlecht vorbereitet war, nicht gut anfing und auch nicht wirklich zum Meditieren entschieden war – schnell zu jenen Themen abschweifte, die mich derzeit ohnehin am meisten beschäftigen. Erst kurz vor Schluss der Meditation kam ich dann vielleicht wieder zum Atem zurück.

Ich lernte somit aus eigener Erfahrung, dass einige Minuten Vorbereitung keineswegs eine Verschwendung wertvoller, „echter“ Meditationszeit sind. Direkt hinein zu springen erweist sich gewöhnlich nicht als der schnellste Weg in eine meditative Geistesverfassung.

Eine gute Vorbereitung schafft geeignete Bedingungen, so dass die ganze Meditation gelingen kann. Deshalb werden wir in diesem Kapitel Ansätze betrachten, die uns eine optimale Chance geben, in einen Zustand von Entspannung und gesteigertem Gewahrsein hinein zu finden. Am Ende des Kapitels geht es dann darum, wie man die Meditation so verlassen kann, dass man gut für die nächste Aktivität des Tages gerüstet ist.

Nach meiner jahrelangen Ignoranz weiß ich mittlerweile, dass gute Vorbereitung einer der wirksamsten Wege ist, die eigene Meditationspraxis zu verbessern. Eine gute Routine der Vorbereitung hilft, den Übergang vom Alltag in die Meditation zu machen. Durch Vorbereitung verbinden Sie sich mit der ganzen Breite Ihres Erlebens – mit dem Menschen, der Sie sind, und dem Ort, an dem Sie sich befinden – und das gibt Ihnen einen unterstützenden Rahmen, sich auf den Atem zu fokussieren.

Ich finde es auffallend, wie viele der Schwierigkeiten, die Menschen beim Meditieren haben, mit mangelnder Vorbereitung einhergehen. Wenn Sie sich körperlich nicht vorbereiten, werden Sie sich höchst wahrscheinlich während der Übung unbehaglich fühlen. Wenn Sie sich geistig nicht vorbereiten, knüpfen Sie wahrscheinlich keine Verbindung mit Ihrer Zielrichtung, und wenn Sie gar nicht wissen, warum Sie eigentlich meditieren, klappt es gewöhnlich auch nicht gut. Wie beim Autofahren kann man die Vorbereitung in zwei Hauptgruppen einteilen. Einerseits gibt es unmittelbare und körperliche Vorbereitungen, die direkt ins Erleben führen; zum anderen gibt es geistige Aspekte, die damit zu tun haben zu wissen, wohin man geht und wie man dorthin kommen wird.

### *sich körperlich vorbereiten*

#### die Meditationshaltung einrichten

Die körperliche Vorbereitung beginnt damit, die eigene Haltung zu prüfen und auszurichten. Es ist wichtig eine Haltung zu finden, in der man entspannt und bequem, aber auch wach und aufmerksam für das, was vor sich geht, sein kann. Meditation ist eine Mischung aus Entspanntheit und Gewahrsein – mit besonderer Betonung auf dem Gewahrsein. Man will also eine Haltung finden, in der man wachsam sein wird und sich auch dann wohl fühlt, wenn man sich ziemlich lange nicht bewegt.

Es ist möglich, über den Atem zu meditieren, während man geht, steht oder sogar liegt (wenngleich man bei Letzterem leicht einschläft). Die klassische Meditationshaltung ist es zu sitzen. Um nun dieses Gleichgewicht von Loslassen und lebhaft präsent Sein zu erreichen, muss man vor allem mit aufrechter, aber nicht starrer Wirbelsäule sitzen. Es ist möglich, dies auf verschiedene Weise zu tun:

**Mit gekreuzten Beinen** auf Kissen am Boden sitzend

**Kniend**, sei es auf einer Meditationsbank oder einem Stapel Kissen

**Auf einem Stuhl sitzend**, wobei man beide Füße fest am Boden hält

Jede dieser Haltungen kann eine solide Grundlage geben, aus der die Wirbelsäule sich so aufrichtet, dass man das Gefühl hat, als entstehe zwischen den einzelnen Wirbeln ein gewisser Raum. Auf diese Weise vermeiden Sie zwei Extreme: Wenn Sie die Wirbelsäule wie beim Spalier kerzengerade halten, können Sie nicht entspannen. Wenn sie aber einsackt und nicht aufwärts strebt, werden Sie Gewährsein und das Gefühl von Lebendigkeit in der Meditation verlieren.

Wenn Sie erst einmal mit geradem, wenngleich elastischem Rücken dasitzen, gibt es einige weitere Punkte, die die meisten Leute nützlich finden:

1. *Bewegen Sie den **Kopf** vom Nacken her ein wenig vor und aufwärts und ziehen dann das Kinn ein klein wenig ein. (Die Stellung von Kopf und Nacken ist wesentlich für das, was mit Ihrer Haltung geschieht.)*
2. *Lassen Sie den **Nacken** ganz weich werden und die **Schultern** nach unten sinken, ohne dabei aber nach vorne zu kippen.*
3. *Lassen Sie die **Zunge** am Gaumendach kurz hinter den Schneidezähnen ruhen.*
4. *Die **Hände** können im Schoß oder auf den Oberschenkeln abgelegt werden. Wenn sie im Schoß liegen, finden Sie es vielleicht hilfreich, sie mit einem Kissen oder einer Decke zu unterstützen, so dass das Gewicht der Arme aufgenommen wird.*
5. *Die **Augen** können geschlossen oder halb offen bleiben, wobei der Blick unfokussiert etwa einen Meter vor dem Sitz ruht.*

Man könnte durchaus eine ganze Broschüre zur Haltung schreiben – und einige Autoren haben dies auch getan (siehe hierzu die *Weiteren Anregungen* am Ende dieses Buchs). Es ist ratsam, von Zeit zu Zeit eine qualifizierte Prüfung der eigenen Haltung einzuholen, um

Anregungen zur Verbesserung zu erhalten. Andernfalls wird man nicht den vollen Lohn für seinen Einsatz beim Meditieren bekommen. Man nimmt leicht ungünstige Gewohnheiten an und sitzt etwa mit krummem Rücken oder einem Hohlkreuz da, und das ist so ähnlich wie mit angezogener Handbremse Auto zu fahren. Dadurch wird die Übung blockiert, und die Energie kann nicht frei in die Meditation fließen. Manche Menschen recken auch die Brust vor und heben den Kopf auf eine Weise, die man mit Gasgeben im Leerlauf vergleichen könnte: Es wird viel zu viel Energie eingesetzt und unnötige Anspannung verursacht.

Wenn Sie eine Weile lang geübt haben, werden Sie eine natürliche Haltung finden, die Ihre Meditation unterstützt. Wahrscheinlich werden Sie bemerken, dass die Haltung, in der es am leichtesten ist zu meditieren, auch eine Haltung ist, in der Sie leicht und natürlich atmen können. Wenn Sie aus Erfahrung wissen, wie sich eine gute Haltung anfühlt – geerdet, entspannt und voller Vitalität –, dann brauchen Sie nur eine Minute am Anfang der Meditation, um sich in das, was gerade geschieht, einzuspüren und die nötigen Anpassungen vorzunehmen.

### *sich geistig vorbereiten*

#### sensible Zielstrebigkeit entwickeln

Wer, statt sich auf dem Weg des geringsten Widerstandes treiben zu lassen, irgendetwas im Leben erreichen will, muss motiviert dazu sein. Im letzten Kapitel haben wir gesehen, dass die Meditation mehr oder weniger Glückssache bleibt, wenn es uns an Genuss, Interesse und einem lebendigen Bewusstsein für die Gründe, warum wir meditieren, mangelt. Unter diesen drei Qualitäten ist die sensible Zielstrebigkeit grundlegend. Ehe man mit dem Atem zu arbeiten beginnt, ist es sehr wichtig, ein paar Minuten damit zu verbringen, sich die Gründe vor Augen zu führen, weshalb man das eigentlich tut. Was ist es in Ihnen, was Begeisterung dafür auslöst? Was inspiriert Sie heute zu meditieren? Warum setzen Sie sich jetzt hin und verbringen diese Zeit mit sich selbst? Zu verschiedenen Zeiten können Ihre Gründe zu meditieren durchaus unterschiedlich sein, und sie werden sich bestimmt im Lauf der Zeit wandeln, wenn Ihre Meditationserfahrung sich vertieft. Um Ihre Energie für die Übung zu mobilisieren, können Sie Dinge vergegenwärtigen, die Sie im Allgemeinen motivieren oder begeistern. Sie können aber auch etwas nehmen, das ganz spezifisch für diese Sitzung jetzt gilt.

Hier gebe ich einige Beispiele eher allgemeiner Gründe, weshalb Menschen meditieren:

*Ich möchte ruhiger und freundlicher werden.*

*Meditation wird mir helfen, weniger gestresst zu sein.*

*Es wäre wirklich gut, wenn ich meine Fähigkeit mich zu konzentrieren, steigern könnte.*

*Ich möchte den Sinn des Lebens verstehen.*

Und hier einige Gründe, die in einer spezifischen Situation motivieren könnten:

*Ich habe nachher eine schwierige Besprechung. Wenn ich jetzt etwas Zeit auf dem Meditationskissen verbringe, wird mir das helfen, kreativer zu sein.*

*In der letzten Meditation hatte ich das Gefühl, als würde sich tief in mir etwas lösen und als sei ich sehr gesammelt. Ich weiß, dass man niemals dasselbe wieder erleben wird, doch wenn ich mich erneut in das Atmen hinein entspannen kann, wird sich die Lösung der Spannung vielleicht weiter fortsetzen.*

*Die Gewalttätigkeit und das Leid, das ich gestern in den Nachrichten sah, waren schrecklich. Ich kann daran zwar kaum etwas direkt ausrichten, doch ich kann mich wenigstens selbst dazu veranlassen, als Mensch friedlicher und hilfreicher zu werden. Dann werde ich wenigsten etwas positiven Einfluss auf die Menschen haben, denen ich begegne.*

*sich geistig vorbereiten*

vergegenwärtigen, was man tun wird

Wenn Ihnen die Atemmeditation noch neu ist, sollten Sie, nachdem Sie sich Ziel und Zweck Ihres Meditierens allgemein verdeutlicht haben, die Methode selbst vergegenwärtigen, um zu klären, wie Sie meditieren werden. Wenn Sie beispielsweise die im zweiten Kapitel beschriebene Methode lernen und üben, sich auf den Atem zu sammeln, dann dürfte es zweckmäßig sein, sich am Anfang der Meditation kurz an die einzelnen Abschnitte sowie an jene Hinweise zu erinnern, die Sie bisher schon nützlich fanden. Das ist in etwa dasselbe wie die Orientierung auf einer Straßenkarte vor einer Reise. Natürlich wird Ihnen die Meditation im Lauf der Zeit zur zweiten Natur werden, und dann müssen Sie sich nicht mehr auf die gerade beschriebene Weise vorbereiten. Dennoch wird es auch dann weiterhin nützlich sein, kürzliche Übungsphasen zu rekapitulieren und sich zu erinnern, was darin geholfen hat sich

tiefer zu sammeln. Auf eine solche Weise bereitet man sich vor, günstige Gelegenheiten in der kommenden Übung auch zu nutzen.

### *sich geistig vorbereiten*

#### die innere Befindlichkeit prüfen

Zwar sind Sie vielleicht schon viele Male auf derselben Strecke gereist, doch die Umstände und Bedingungen des Reisens sind niemals dieselben. Gegebenenfalls informiert man sich über Wettervorhersage, Baustellen und Verkehrsaufkommen, um sich auf die Umstände einzustellen. In vergleichbarer Weise sollten Sie sich vor dem Beginn der Meditation Ihre aktuelle Stimmung bewusst machen, also die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und den eigenen Zustand, die interne Wetterlage erschließen. Wie geht es Ihnen gerade jetzt? Wie ist die Qualität Ihrer Gedanken? Sind sie leicht und klar, oder kreisen sie um irgendetwas, das den Geist beschwert? Wie steht es um Ihre Energie? Fühlen Sie sich kräftig und vital, oder laufen Sie schon auf Reservebatterie? Auf diese Weise finden Sie in ein breites Gewahrsein hinein, ehe Sie den Atem zum Fokus machen.

In dieser Phase, in der man sich auf die eigene Befindlichkeit einstimmt, bereitet man sich in zweierlei Hinsicht gut auf die Meditation vor. Zunächst einmal bekommt man nützliche Informationen über die Bedingungen, mit denen man während der Meditation arbeiten muss. Wenn Sie zum Beispiel geistig mit irgendeinem Problem beschäftigt sind, werden Sie dessen Schwerkraft wahrscheinlich auch beim Meditieren spüren. Sie können sich schon vorab darauf vorbereiten, wie Sie damit umgehen werden, so dass Sie sich nicht unversehens in die Probleme verwickeln. (Sie könnten auch jetzt schon kurz darüber nachsinnen und eine Zeit festlegen, wann Sie der Sache Ihre volle Aufmerksamkeit schenken werden, ob später am gleichen Tag oder auch sofort nach der Meditation, wenn der Geist wahrscheinlich klarer ist.) Wenn Sie in der Phase des Einstimmens auf sich selbst bemerken, dass Sie zwar vital und lebendig, aber auch rastlos sind, können Sie sich darauf vorbereiten, in Richtung Beruhigung und Entspannung zu arbeiten.

Der zweite Nutzen ist, dass Sie mit diesem In-sich-hinein-Horchen schon die Meditation selbst beginnen. Alles Meditieren geht mit einem Sich-Einlassen auf das eigene Erleben einher, also damit, ein feineres Gewahrsein für sich selbst als hier und jetzt lebendes Wesen zu entwickeln. Wenn Sie auf solche Weise auf Ihr Empfinden lauschen, bereiten Sie sich hervorragend darauf vor, sich während der späteren Meditation in die Empfindungen des Atems einzuspüren.

*sich körperlich vorbereiten*

durch den Körper wandern (*Body scan*)

Als eine letzte Vorbereitung empfiehlt es sich, das Gewahrsein wieder zum Körper zurück zu bringen und ihn nach und nach zu erforschen. Auf diese Weise verbinden Sie sich umfassender mit Ihrem körperlichen Erleben und bereiten sich auf die tiefe Entspannung der Meditation vor, indem Sie sich alle Bereiche physischer Spannungen bewusst machen und sanft darauf hin wirken sie zu lösen.

Sie können den Körper auf zwei Arten „scannen“. Entweder beginnen Sie an der Kopfkrone und arbeiten sich allmählich nach unten vor, oder sie wandern von den Füßen aufwärts. Für die meisten Menschen ist der erste Ansatz wirksamer. Wenn Sie sich hingegen müde, dumpf oder eher niedergeschlagen fühlen, werden Sie vielleicht finden, dass es besser wirkt, wenn Sie die Energie in einer Aufwärtsbewegung durch den Körper zur Kopfkrone bringen. (Wer mit Meditation besser bewandert ist, kann bemerken, dass das Gewahrsein die Energie führt. Das heißt: Wenn man sich auf eine bestimmte Stelle im Körper konzentriert, sammelt sich dort Energie.)

Wenn Sie an der Kopfkrone beginnen, fühlen Sie zunächst die Empfindungen der Kopfhaut und gehen von dort aus über die Stirn, Augen, Ohren und den Hinterkopf hinab. Dann fahren Sie fort mit Nacken und Kehle und wandern auf diese Weise allmählich durch den ganzen Körper.

Es ist möglich, dieses Körpergewahrsein gewissermaßen nur im Kopf zu machen, so als sei man ein passiver Beobachter des Scans. Das ist aber ein ganz falscher Ansatz! Der Geist soll nicht vom eigenen Erleben abgeschieden sein und wie ein Satellit den Mond irgendeines Planeten umkreisen und Daten sammeln. Es geht vielmehr darum, *im* Erleben zu sein.

Es ist wichtig, ein Gefühl für diese beiden Arten von Gewahrsein zu entwickeln: passives Beobachten und Im-Erleben-Sein. Während Sie jetzt diese Sätze lesen, könnten Sie einmal mit zwei Ansätzen (genauer: mit den beiden Enden eines ganzen Spektrums von Ansätzen) experimentieren, wie Sie Ihre rechte Hand erleben können. Beim ersten Ansatz ist Ihre Hand ein Ding am Ende des Arms. Sie können es da unten sehen und wissen, dass es Botschaften an die zentrale Kontrollinstanz in Ihrem Kopf schickt. Beim anderen Ansatz ist Ihre Hand etwas, das Sie von innen spüren. Sie legen Ihr Gewahrsein gewissermaßen hinein und fühlen direkt die Knochen, die Muskeln und die Haut, die Temperatur der Innenfläche und des Handrückens, das Leben und die Energie, von der sie durchströmt ist.

Wenn Sie den *Body scan* durchführen, wandern Sie auf diese sehr beteiligte Art

hinunter, indem Sie sich ganz in einen Teil nach dem anderen hinein begeben, alle Spannungen bemerken und gehen lassen, bis Sie mit Ihrem Empfinden in all den Knöcheln und Nerven-Endungen ankommen. Nachdem Sie die einzelnen Teile des Körpers gescannt haben, verweilen Sie noch einige Momente in dem Gefühl für den ganzen Körper. Anschließend wenden Sie die Aufmerksamkeit dem Atmen zu und beginnen mit der Meditation.

Wir haben zuletzt fünf Abschnitte der Vorbereitung erkundet:

*die Meditationshaltung einrichten*

*eine sensible Zielstrebigkeit entwickeln*

*sich vergegenwärtigen, was man tun wird*

*die innere Befindlichkeit prüfen*

*den Body scan durchführen*

Diese vielen Einzelheiten könnten den Eindruck erwecken, als müsse man eine ganze Menge tun, doch alle diese Dinge werden schon bald zur zweiten Natur. Es ist durchaus lohnenswert, einige Minuten mit dem Body scan zu verbringen, um sich fest in seiner Körpererfahrung zu einzufinden, bevor man sich dem Atem zuwendet. Für die anderen Punkte braucht man nicht viel Zeit, aber dennoch bringen sie ziemlich viel. Wie beim Autofahren lohnt es sich, gute Angewohnheiten zu entwickeln, weil man sonst leicht Schaden nimmt oder verursacht. Nicht anders als im Straßenverkehr kann man sich auch beim Meditieren völlig verfahren, sich im Chaos verlieren oder alle Energie verausgaben. Sie nutzen Ihre Zeit bestimmt gut, wenn Sie einige Minuten darauf verwenden, diese Fallstricke zu vermeiden.

*sich darauf vorbereiten, die Meditation zu verlassen*

Meditation ist eine veränderte Bewusstseinsverfassung. Wie wir gesehen haben, bedarf sie gewisser Vorbereitungen. Dasselbe gilt auch für ihr Ende, den Weg vom Meditieren zurück in den Alltag. Wir werden nun noch betrachten, wie man eine Meditationssitzung auf gute Weise beendet – in der Fahrschule lernen Sie ja auch nicht nur, wie man den Wagen startet und steuert, sondern auch, wie man ihn anhält und parkt.

Es gibt drei wesentliche Dinge, die Sie beim Verlassen der Meditation sicherstellen sollten:

## den Übergang vom inneren zum äußeren Erleben machen

Bei der Atemmeditation benutzt man den Geist auf eine besondere Weise. Man konzentriert sich stark auf ein einziges Objekt der Sammlung. Während man dies tut, rücken die Wahrnehmungen der Außenwelt – Formen und Farben, Geräusche und so weiter – an den Rand der Aufmerksamkeit. Auch die Neigung des Geistes, einem Gedankengang nach dem anderen zu folgen, wird verringert. Das alles wirkt gleichermaßen beruhigend und kräftigend. Im täglichen Leben aber müssen Sie ganz bei Sinnen sein und über die Dinge nachdenken, die Sie tun werden. Darum müssen Sie am Ende einer Meditationssitzung dafür sorgen, dass Sie wieder ganz in den Sinnen angekommen sind und Ihr Verstand in guter Verfassung für die nächste Tätigkeit ist.

## den Nutzen aus der Meditation ins tägliche Leben hinüber nehmen

Obwohl man am Ende der Meditation einen Übergang schaffen muss, um den Geist wieder auf andere Art zu benutzen, will man doch nicht die Verbindung mit den positiven Wirkungen der Übung verlieren. Meditation bringt Gewahrsein, Geistesruhe und andere Wohltaten hervor. Das alles wirkt heilsam auf den Geist. Oft aber ist unser Erleben gespalten und aufgeteilt. Wenn wir uns in der einen Geistesverfassung befinden, können wir leicht die Verbindung mit dem verlieren, was uns in einer anderen widerfahren ist. Vielleicht hatten Sie in der Nacht einen sehr bewegenden, lebhaften Traum, doch dann bemerken Sie, wie schnell er sich verflüchtigt, wenn Sie sich auf den beginnenden Tag einlassen.

Um also maximalen Nutzen aus der Meditation zu ziehen, ist es erforderlich, den Übergang ins alltägliche Leben so nahtlos wie nur möglich zu machen. Dann können Sie die segensreichen Wirkungen der Meditation auch in ihre sonstigen Tätigkeiten mitnehmen.

## sich wieder auf den Körper einstellen

Wenn man sich in der Meditation sehr tief sammelt, wird sich der Körper extrem entspannen. Vielleicht fühlt er sich so ähnlich wie der Körper einer Katze an, die vor einem Kaminfeuer gelegen hat. Man will ihn bewegen, doch er wirkt unendlich schwer und geradezu knochenlos. Nach dem Meditieren sollten Sie den Körper auf eine ganz sanfte Weise regen, bewegen und strecken, bis er allmählich bereit ist, wieder aktiv zu sein.

### *die Meditation verlassen*

Um die drei eben genannten Ziele zu erreichen, ist es zweckmäßig, sich für das Ende der Atemmeditation einen Ablauf wie den folgenden zur Routine zu machen:

1. **Weiten Sie Ihr Gewahrsein** vom Atem auf den übrigen Körper aus.
2. **Achten Sie auf Ihre geistige und körperliche Verfassung.** Beachten Sie, wie sie sich seit Beginn Ihrer Meditation verändert hat. Nehmen Sie sich genug Zeit, sie ganz in sich aufzunehmen. Kosten und genießen Sie alle positiven Veränderungen, die Sie bemerken.
3. **Bringen Sie die Aufmerksamkeit zum Körper zurück** und bewegen ihn ganz sachte auf eine Art, die sich gut anfühlt. (Oft bewege ich zunächst den Kopf ein klein wenig, dann erst die eine, dann die andere Schulter. Anschließend lasse ich den Rumpf ein bisschen nach rechts und links schwingen. Danach bewege ich langsam die Hände und bringe Energie in sie zurück.)
4. Falls sie geschlossen waren, **öffnen Sie nun langsam die Augen.** Wenn Sie mit halb geöffneten Augen meditiert hatten, öffnen Sie sie ganz und richten den Blick wieder ein.
5. **Nehmen Sie Ihre Umgebung auf**, also das, was Sie um sich herum sehen, hören und so weiter.
6. **Bewegen Sie den Körper** ein wenig kraftvoller und lösen die Beine, falls Sie mit gekreuzten Beinen oder kniend meditiert haben.
7. **Wenn Sie ganz bereit sind**, stehen Sie auf, strecken sich ein wenig und gehen dann zur nächsten Tätigkeit über.

Bitte lassen Sie diese Schritte auch dann nicht aus, wenn Sie meinen, Ihre Meditation sei nicht allzu konzentriert gewesen. Es ist gar nicht immer leicht, den Grad der Vertiefung richtig einzuschätzen. Manchmal fühlt es sich beim Meditieren so an, als sei man überall und nirgends, doch wenn man dann aufspringt und sich gleich in die nächste Aktivität stürzt, wirkt es als Schock für das eigene System. Es schadet ganz bestimmt nicht, wenn Sie sich am Ende der Meditation viel Zeit lassen.

Gelegentlich fühlen Sie sich vielleicht sogar dann noch etwas seltsam, wenn Sie diese Schritte durchlaufen haben – es ist, als sei ein Teil von Ihnen noch immer in der Meditation

und Sie sind noch nicht wirklich in Ihrer körperlich-sinnlichen Erfahrung anwesend. Wenn Ihnen das passiert, ist es ein Hinweis darauf, dass Sie sich nicht genügend Zeit gelassen haben, die Meditation abzuschließen. Sie müssen sich deshalb nun nicht sorgen, sondern können ganz einfach darauf antworten: Schließen Sie erneut die Augen, wenden Sie die Aufmerksamkeit wieder für kurze Zeit nach innen, und kommen Sie nun sehr langsam und bewusst wieder heraus. Es geht Ihnen wie einem Tiefseetaucher, der zu schnell an die Oberfläche gekommen ist und einen Schub der Taucherkrankheit erleidet: Er muss wieder nach unten in eine Tiefe, wo er sich wohl fühlt, und dann ganz allmählich und mit genügend Zeit, sich den normalen Druckverhältnissen anzupassen, erneut auftauchen.

Idealerweise würden Sie sich nach der Meditation eine Phase nicht sehr fordernder Aktivität erlauben. Vielleicht bereiten Sie sich ein Getränk, führen den Hund aus oder sitzen einige Minuten lang am Fenster: Was immer Ihnen erlaubt, nahe bei der Meditationserfahrung zu verweilen, in der Sie nur eine Sache ganz und mit Gewahrsein getan haben, wird als gute Brücke zwischen der Meditation und den gewohnten Anforderungen des Alltags dienen.

## 5

### **Geschichten, die wir uns selbst erzählen**

Wir gehen durchs Leben, und dabei beschreiben wir es uns selbst. Tatsächlich erzählen wir uns eine Geschichte darüber, wer wir sind und wie unser Leben so geht. Wenn jemand aufgefordert wird sich vorzustellen, sagt sie vielleicht: „Ich bin Janine, 42 Jahre alt und habe zwei Töchter. Ich arbeite als Apothekerin und liebe meinen Beruf. Zurzeit mache ich mir allerdings Sorgen über meine jüngste Tochter, die keine Lust hat zur Schule zu gehen.“ Auf diese Weise erzählen wir einander Teile der Geschichte, wie wir unser Leben sehen. Natürlich nehmen wir diese Neigung auch in die Meditation mit. Irgendwann, nachdem wir schon eine Weile lang geübt haben, erzählen wir auch eine Geschichte über uns als Meditierende: „Ich bin Tom und meditiere seit ungefähr drei Monaten ziemlich regelmäßig. Ich fing damit an, weil ich einen stressenden Beruf habe und glaubte, Meditieren würde mir helfen. An manchen Tagen klappt es auch ziemlich gut, und mein Geist wird viel ruhiger. Aber oft ist mein Kopf voll von Listen anstehender Aufgaben, und ich kann den Atem gar nicht erst finden. Vielleicht bin ich einfach nicht der richtige Typ zum Meditieren.“

Aus meiner Beobachtung vieler Menschen, die die Atemmeditation aufgenommen hatten, konnte ich erkennen, dass die Geschichte, die man sich selbst erzählt – wie man mit der Meditation zurechtkommt und was sie bringt – auf entscheidende Weise mitbestimmt, was man daraus gewinnen wird. Darum betrachten wir in diesem Kapitel einige Elemente solcher Geschichten, also einige der Ansichten und Einstellungen, die vielleicht auch Sie in Ihre Meditation hinein bringen. Dabei werden Sie sehen können, dass einige von ihnen die Praxis behindern, während andere nützlich und hilfreich sind.

## *„gute“ und „schlechte“ Meditationen*

Wenn Sie schon eine Weile lang meditiert haben, werden Sie unvermeidlich anfangen zu beurteilen, wie gut es klappt. Manche Urteile, die man fällt, sind nicht hilfreich, weil sie aus einem Missverständnis herrühren, worum es beim Meditieren überhaupt geht. Das gilt besonders für westliche Menschen, die oft ziemlich perfektionistisch an die Dinge herangehen und von sich verlangen, sie müssten „es richtig tun“ können (was immer das „es“ dabei sein mag) – und zwar schon von Anfang an. Wenn Sie sich falsche Vorstellungen darüber machen, was eine „gute“ Meditation kennzeichnet, und wenn Sie nun darauf bestehen, dieser falschen Vorstellung auch gerecht werden zu müssen, dann wenden Sie ein Rezept für Misserfolg und ziemlich unbehagliche Meditationen an.

In den ersten Jahren meines Übens glaubte ich zu wissen, was gute und schlechte Meditationen sind. Ich ging davon aus, gut sei eine Meditation dann, wenn es mir gelang, die Konzentration beim Atem zu halten und ich glückliche, beflügelnde Geisteszustände erlebte. Eine schlechte Meditation hingegen war eine, in der mein Geist abschweifte oder ich zu schläfrig war um aufmerksam zu bleiben. Das trifft aus einem idealen Blickpunkt zwar durchaus zu, doch inzwischen weiß ich, dass es gar nicht hilfreich ist, die Sache auf solche Weise zu betrachten. Heute denke ich nur selten im Sinne von „guter“ oder „schlechter“ Meditation. Im Gegenteil: Meditation kann uns eine Erholungspause von der Dauerneigung des Geistes zu beurteilen und zu vergleichen verschaffen, und vor allem eine Erholung davon, uns selbst unzureichend zu finden und schlecht zu machen.

Aus heutiger Sicht halte ich eine Meditation für gut, wenn ich mich in ihr auf sanfte und stetige Weise darum bemühe, meine Geistesverfassung zu verbessern, und damit meine ich: Gewahrsein entwickeln, meine Energien aus Erinnerungen, Tagträumen und Gedankenkreiseln herauslösen und ins Hier und Jetzt, in die lebendige Erfahrung des Atmens zu lenken. Eine schlechte Meditation ist eine, in der ich nicht einmal dazu komme, auch nur diese sanfte, stetige Bemühung zu machen.

Beim Meditieren lernen wir während der ganzen Zeit Neues über die verschiedenen Zustände, in die unser Geist gerät. Dabei werden wir schon bald erkennen, dass der Geist aus einem kontinuierlichen Strom verschiedener Ereignisse besteht, von denen manche glücklich, andere traurig sind. Einige sind friedlich, andere rastlos. Das ist der für Menschen natürliche Zustand. Wichtig ist nun, dass wir die Richtung dieses Stroms von Ereignissen durch Meditation verbessern und sie zunehmend befriedigend oder erfüllend machen können. Dafür ist die Bemühung wichtig, die man in jeder Meditation leistet: gewahr bleiben und den Geist,

wenn möglich, in einer besseren Verfassung verlassen, als man ihn vorgefunden hat. (Natürlich „verlassen“ wir ihn nicht wirklich.) Vielleicht fühlen Sie sich eines Tages schon dann, wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, sehr friedlich und gesammelt und bemühen sich gar nicht erst, diesen Zustand weiter zu vertiefen. Das wäre eine „schlechte“ Meditation. Ein andermal setzen Sie sich hin und sind unruhig, gelangweilt und gereizt. Statt das aber nun auszublenden, bleiben Sie sich gewahr, was da vor sich geht. Ganz allmählich und mit sanfter Beharrlichkeit bringen Sie Ihren widerspenstigen Geist zum Atem zurück. Am Ende der Meditation fühlen Sie sich zwar noch immer nicht fantastisch, doch Sie haben damit, dass Sie Ihre Emotionen in eine positive Richtung gelenkt haben, eine nützliche Arbeit getan. So etwas wäre eine „gute“ Meditation.

Nehmen Sie also nicht die erlebten Gefühle oder die Tiefe von Konzentration als Maßstab zur Beurteilung der Meditation. Der einzig sinnvolle Maßstab ist, ob Sie sich bemüht haben, gewahr und beim Atmen zu bleiben. Beglückwünschen Sie sich, wenn Sie das getan haben! Ihre Bemühung wird Spuren im Geist hinterlassen. Wenn Sie sich weiterhin sanft anstrengen, den Geist zum Atem zu lenken, werden Sie bemerken, dass sich die Qualität Ihrer Geistesverfassungen im Lauf der Zeit verbessert. Durch Ihre positiven Bemühungen beschleunigen Sie tief greifende Veränderungen im Geist.

### *förderliche und schädliche Einstellungen*

Im Folgenden geht es um einige Dinge, die ich selbst nur unter Schmerzen gelernt habe. Nachdem ich etwa ein Jahr lang über den Atem meditiert hatte, begann ich, an Meditationstagen teilzunehmen, die regelmäßig in jener ehemaligen Klavierfabrik abgehalten wurden. An diesen Tagen gab es eine ganze Serie von Meditationen, die jeweils fünfundvierzig Minuten dauerten. Jedes Mal begann ich fest entschlossen, tief in die Meditation hinein zu gehen, und manchmal erlebte ich auch einen gewissen Anfangserfolg. Doch je fortgeschrittener der Tag, desto mehr verkrampfte ich mich. Mein Geist verweigerte die Zusammenarbeit, beim Atem zu bleiben und kümmerte sich aufmüpfig (so kam es mir wenigstens vor) um alles andere, nur nicht um das, was ich von ihm wollte. Am mittleren oder späten Nachmittag litt ich gewöhnlich an heftigen Spannungen in den Schultern und an Kopfschmerzen. Am Ende kam es mir so vor, als könnte ich eher ein Klavier bauen als auch nur zehn Atemzüge zählen. Was ging da vor sich?

Im Wesentlichen bemühte ich mich auf die falsche Art und Weise. Sie gründete in einem Missverständnis darüber, wie man sich konzentriert. Meine Vorstellungen von

Konzentration drehten sich alle darum, den Geist zu zwingen etwas zu tun, was er nicht tun wollte. In der Schule hatten die Mathematik- und Physiklehrer mich angeschrien: „Konzentrier’ dich!“, und dann zog und zerrte ich meinen Geist zu Gleichungen und Formeln zurück, die mich nicht interessierten, weil niemand mir ihre Relevanz für das wirkliche Leben erklärt hatte. Meine Schule war in Wimbledon, und im Sommer beobachtete ich die Tennisspieler. Ich sah, wie manche von ihnen sich in entscheidenden Momenten aufputschten, die Fäuste ballten, sich selbst anspornten oder auch fluchten, wenn Sie einen Ball verpassten.

Aus diesen und ähnlichen Erfahrungen hatte ich eine Vorstellung von Konzentration entwickelt, zu der es gehörte, sich zu zwingen und mit Aufwand großer Willenskraft ein selbst gesetztes Ziel zu erreichen. Um das gewünschte Ziel erreichen zu können, war es nötig, so viel Energie wie möglich auf die Aufgabe anzusetzen. Sollte der Geist die Zusammenarbeit verweigern, dann zerrte man ihn eben zurück, als sei er ein kleiner Schulschwänzer, der, vom Rektor belehrt, getadelt und zum Beleiben gezwungen wurde. So lange ich auf eine solche Weise vorging, war es gar nicht verwunderlich, dass meine Meditationsversuche in Kopfschmerzen endeten.

Hätte ich einmal darüber nachgedacht, dann wäre mir wohl aufgefallen, dass auch ich schon eine ganz andere Art von Konzentrations-Erfahrungen erlebt hatte, die mir hätten helfen können meditieren zu lernen. Wenn ich ein gutes Buch las, Fußball spielte oder an der Küste die Wellen beobachtete, wie sie sich an den Felsen brachen, dann konnte ich mich völlig darein vertiefen. In solchen Situationen musste ich mich überhaupt nicht zwingen; der Geist ließ sich ganz natürlich in ein, was ich da erlebte.

Aus alledem lernte ich einige Lektionen.

### *Meditation hängt von Freude, Interesse und einer starken Zielstrebigkeit ab*

Das habe ich natürlich schon früher erwähnt (siehe S. 32), doch ich möchte Sie – und mich – noch einmal daran erinnern. Diese Qualitäten sind wirklich entscheidend. Der Versuch sich gewaltsam zur Konzentration zu zwingen ist ein sicheres Anzeichen dafür, dass sie nicht vorhanden sind. Wenn es Ihnen gelingt, sie alle drei miteinander zu verknüpfen, ist Ihnen der große Preis tiefer Meditation fast schon garantiert.

### *sich auf Ergebnisse zu fixieren, funktioniert nicht*

In den Sitzungen an jenen Meditationstagen war ich hochgradig motiviert zu meditieren – andernfalls hätte ich mich einem solchen Elend nicht immer wieder ausgesetzt. Ich wollte wirklich höhere Bewusstseinsverfassungen, Glückseligkeit, Erleuchtung und all die anderen wunderbaren Früchte des Meditierens kosten, von denen ich schon gehört hatte. Doch so nützlich eine solche Motivation auch sein mag, um jemanden dazu zu bringen, Meditation aufzunehmen (vor allem, wenn sie mit einigen anderen, konkreteren und leichter erfüllbaren Motiven einhergehen), wenn man erst einmal sitzt und sich auf eine Praktik einlässt, muss man all diese Ideen beiseite legen und sich ganz auf das Geschehen ausrichten, also auf das, was buchstäblich (zumal im vierten Abschnitt der Atemmeditation) an der Nasenspitze passiert.

### *behandeln Sie sich selbst als Lebewesen*

Das hört sich vielleicht ganz selbstverständlich an, doch ich weiß, dass ich oft auf eine Weise an die Schwierigkeiten in meiner Meditation heranging, als würde ich eine Maschine reparieren, die zu unpassender Zeit die Arbeit versagt hatte. Ich ging mit grobem Werkzeug zur Sache und suchte nach einer Lösung, einer Technik, einer Abkürzung, auf der ich meinen Geist dazu bringen konnte, so zu funktionieren, wie ich es wollte. Wir sind aber Menschen, und das heißt: wir sind Leben. Wir sind wunderbare, komplexe, wachsende, lebendige Organismen. Wenn Sie meditieren, wird es mit den Jahren ganz klar, wie reich und erstaunlich unser Bewusstsein ist. Daher sollten wir uns selbst respektvoll, fürsorglich, liebend, aufmerksam und zartfühlend behandeln. Niemals würde ich eine Pflanze so grob behandeln, wie ich in den frühen Jahren meines Meditierens mit mir selbst umgegangen bin. Ich verhielt mich wie einer, der bemerkt, dass eine Pflanze erschläfft, und nun versucht, sie wieder aufrecht stehen zu lassen. Eine wirkliche Pflanze würde ich wohl aufmerksam betrachten und dann darüber nachdenken, was sie braucht um wieder zu gedeihen: Sonne? Wasser? besserer Boden? Für uns Menschen gilt dasselbe. Beim Meditieren müssen wir uns gewahr sein, wie wir auf die sich verändernden Bedingungen antworten und dann empfindsame Anpassungen vornehmen.

### *sich mit sich selbst befreunden*

Als ich zu meditieren begann, erlebte ich eine ständige Spannung zwischen mir „hier“ und meinem Geist „dort“, der nicht bereit war zu tun, was ich von ihm wollte. Er war starrsinnig, aufmüpfig und stur. Kaum hatte ich ihn einmal auf den Atem fixiert, da jagte er schon wieder der Melodie irgendeines Popsongs hinterher, den ich ohnehin nie gemocht hatte. Wir waren wie ein zänkisches Liebespaar – aneinandergekettet in ewiger Streiterei. Mit meinem Körper erging es mir nicht anders. Kaum hatte ich das Gefühl, dass die Meditation wirklich gut lief, da begann schon ein Knie zu schmerzen, der Fuß wurde taub oder irgendetwas juckte ganz fürchterlich.

Die Beziehung zwischen „Geist“, „Körper“ und „uns“ ist sehr mysteriös. Im Buddhismus hat man sie gründlich erforscht. Für unsere Zwecke hier genügt es, wenn Sie bemerken, dass man keine starke Trennung zwischen dem Körper, dem Geist und sich selbst empfinden wird, wenn man glücklich, entspannt und gesammelt ist. Wenn Sie einen Freund oder eine Freundin umarmen, werden Sie sich kaum sagen: „Oh, mein Körper hat das echt gut gemacht.“ Und wenn Sie gebannt einen Film anschauen, bemerken Sie Ihren „Geist“ wahrscheinlich gar nicht. Wenn die Dinge in der Meditation aber anders laufen, als wir es gerne hätten, dann erleben wir Geist und Körper als Objekte, die von „uns“ getrennt sind. Dann denken wir vielleicht: „Wenn nur mein Gelenk nicht so wehtäte, könnte ich jetzt richtig gut meditieren“ oder „Mein Geist will heute Morgen einfach nicht zur Ruhe kommen.“

Wann immer Sie bemerken, dass Sie sich emotional fern von dem fühlen, was in Ihrer Meditation geschieht, ist die Lösung, sich dem tatsächlichen Erleben zuzuwenden. Zunächst einmal sollten Sie es leicht nehmen und sich mit freundlicher Neugierde dafür interessieren. Schließlich ist ja auch dies ein Teil Ihres Erlebens. Unsere Haltung uns selbst und unserer Meditationserfahrung gegenüber sollte so gütig und annehmend wie möglich sein. Das ist ganz wesentlich. Damit ist nicht gemeint, dass wir nun den Atem aufgeben und der abgedroschenen Melodie folgen sollten. Es bedeutet nur, dass die Einstellung, mit der wir auf uns selbst einwirken, so offen und liebevoll wie möglich sein sollte. Mit Schwierigkeiten beim Meditieren umzugehen, ist oft so ähnlich wie ein Kind dazu zu überreden, etwas zu tun, das gut für es ist. So wie Kinder gehorchen auch Körper und Geist gewöhnlich nicht, wenn man sie herumkommandiert. Nicht anders als in der Erziehung erreicht man beim Meditieren mit Liebe und freundlicher Ermutigung viel mehr als mit „Tu gefälligst, was ich dir sage!“

In diesem Kapitel haben wir einige nützliche und schädliche Dinge betrachtet, die man zu sich selbst sagen kann. Der beste Zugang zur Meditation wäre es, gar keine Geschichte zu

haben. Dann hätte man den echten „Anfängergeist“: keine Erwartungen an sich selbst oder die Meditation; sie einfach tun und schauen, was passiert. Aus eben diesem Grund machen manche Menschen bei ihrem ersten Meditationsversuch tiefe Erfahrungen. Sie setzen sich ohne besondere Erwartung hin und folgen der Anleitung. Doch danach spricht diese erste Erfahrung gewissermaßen zurück: „He, diese Meditation ist cool. So will ich immer sein.“ Eine Erwartung entsteht und verstellt von nun an den Weg.

Wenn wir davon ausgehen, dass es nicht ganz vermeidbar ist, Ansichten und Meinungen zu bilden, dann ist eine Haltung wie die folgende wahrscheinlich besser: „Um zu meditieren, muss ich nicht einzigartig oder besonders sein. Jede und jeder kann das eigene Erleben erforschen und darauf hin wirken, achtsamer zu sein. Das ist es, was ich auch versuche. Ich erwarte keine Wunder, sondern ich vertraue darauf, dass Meditation ein Lernprozess ist, der sich mit der Zeit entfaltet. Darum werde ich nicht überschwänglich, wenn es mal besonders gut geht, und geißle mich nicht, wenn ich gelegentlich überall und nirgends bin.“

Falls es überhaupt so etwas wie ein Geheimnis der Meditation gibt, dann ist es, alle Ihre Erwartungen, ob sie gut oder schlecht sein mögen, beiseite zu legen und zu diesem Atem jetzt zurückzukehren – und diesem Geschehen zu vertrauen.

## 6

### Die Meditation vertiefen

#### *Geist und Atem miteinander verschmelzen*

Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir Menschen auf Autopilot. Das ist natürlich, denn unser Geist ist bemüht dafür zu sorgen, dass wir viele Dinge automatisch erledigen können. Beispielsweise müssen wir beim Gehen gewöhnlich nicht darauf achten, wie wir unsere Arme bewegen. Stattdessen können wir auf das achten, was uns wichtig erscheint. Einer der Wege, das zu tun, besteht in der Verwendung einer Art geistiger Kurzschrift, mit der wir eine Sache oder Handlung vorstellen oder symbolisieren und uns dadurch ersparen, uns mit der ganzen Komplexität der aktuellen Situation befassen zu müssen. Nehmen Sie einmal an, Sie kommen verspätet zu einem Treffen in einer fremden Stadt, und man hatte Ihnen gesagt, der Treffpunkt sei gleich hinter dem Postamt. Wenn Sie nun das Postamt sehen, belästigt Ihr Geist Sie nicht mit all den Einzelheiten des Gebäudes: den Einfassungen der Fenster und dem Sonnenlicht auf den Dachziegeln. Sie erkennen das Posthorn und eilen weiter zu Ihrem Treffpunkt. Dieses Vermögen des Geistes, die Erfahrung zu filtern, ist äußerst nützlich, doch es bringt das Problem mit sich, dass wir nicht immer den Knopf finden, es auszuschalten. Der Geist produziert auch dann immer noch Vorstellungen von Dingen, wenn wir eigentlich die ganze, direkte Erfahrung machen wollen.

Gewöhnlich passiert das auch dann, wenn man anfängt, meditierend mit dem Atem zu arbeiten. Oft werden Sie feststellen können, dass Sie sich nicht wirklich in den Erlebnisstrom, der Ihr Atem ist, eingelassen haben. Stattdessen haben Sie eine subtile Vorstellung, ein Gedanke *über* den Atem zum Meditationsobjekt gemacht: Sie stellen sich vor, wie er ist oder wie er sein sollte, statt seiner körperlichen Wirklichkeit ganz direkt inne zu sein. Das ist nichts Schlechtes. Das Vermögen des Geistes, sich vom Erleben zu distanzieren, ist nützlich. Wenn Sie aber über den Atem meditieren, wollen Sie ihn direkt spüren und mit ihm und all

den feinen Veränderungen, die von einem Augenblick zu nächsten in ihm geschehen, innig vertraut werden.

Wenn Sie bemerken, dass der Atem sich nicht recht lebendig anfühlt und sie ihn eher undeutlich erfahren oder dass Ihr Geist Ihnen eigentlich nur eine Vorstellung des Atems präsentiert, dann müssen Sie langsam darauf hin wirken, das Gewahrsein mehr in Ihren Körper hineinzubringen. Wenn Sie besser geerdet sind, können Sie die Aufmerksamkeit sachte den Einzelheiten des Atmens selbst zuwenden, etwa den Muskelbewegungen beim Heben und Senken des Bauchs, der Art und Weise, wie die Luft im einen Nasenloch vielleicht stärker zu strömen scheint als im anderen, oder der Art, wie der Atem den Energiefluss im ganzen Körper beeinflusst. Je mehr sich Ihre Übung vertieft, desto natürlicher wird dies alles geschehen, doch Sie können es durch bloßes Gewahrsein auch anregen.

### *ungewöhnliche Körpererfahrungen*

Wenn Sie allmählich zunehmend auf den Atem konzentriert werden, bemerken Sie vielleicht einige seltsame Körperempfindungen. Als ich zu meditieren begann, fühlte sich mein Körper an manchen Tagen riesig wie eine Kathedrale an. Zu anderen Zeiten schien er immens schwer, als trüge ich einen Taucheranzug. Manchmal fühlte es sich an, als hätte ich irgendwie einen Körper im Körper, und dieser innere Körper schien zu kreisen wie ein Restaurant an der Spitze eines hohen Turms, so dass ich in verschiedene Richtungen zu blicken schien. Keine dieser Empfindungen war unangenehm, und nachdem ich mich vergewissert hatte, dass sie durchaus normal waren, hieß ich sie willkommen, denn sie gaben mir ein Gefühl, dass wirklich etwas passierte.

Es gibt unterschiedliche Theorien darüber, was diese Erfahrungen verursacht. Gewöhnlich treten sie nicht auf, wenn man tief gesammelt ist; eher sind sie ein allgemeines Anzeichen dafür, dass die Sammlung allmählich stärker wird. Einer Ansicht zufolge werden sie von einem subtilen Ungleichgewicht von Energien verursacht. Eine andere Erklärung lautet, sie treten auf, wenn man den Übergang von einer Orientierung auf ein geistiges Konstrukt von Körper und Geist zum direkten Erleben von Körper und Geist macht: Unser Körperbild zerfällt, wenn wir das Gewahrsein ausweiten und dann neue Information von den Sinnen einströmt.

Falls auch Sie solche ungewöhnlichen Empfindungen erfahren, nehmen Sie sie schlicht als Hinweis darauf, dass sich Ihre Sammlung allmählich vertieft. Bleiben Sie weiter beim Atmen, und Sie werden sich in reichere und stärker befriedigende Erfahrungen hinein öffnen.

Wenn Sie während einer Meditation solche Erfahrungen machen, ist es wichtig sicherzustellen, diese Sitzung besonders langsam zu beenden. Ziehen Sie die Aufmerksamkeit sanft und sehr bedächtig vom Atem ab und lassen sich genügend Zeit, sich wieder ganz im Raum und im Körper einzufinden. Lassen Sie sich auch einige Zeit, bevor Sie die Augen öffnen. Sollten die Erfahrungen auch dann noch anhalten (das geschieht nur selten, ist aber möglich), so kehren Sie wieder in die Meditation zurück und kommen dann noch langsamer wieder hervor. Sie haben sich in einer anderen Welt befunden; nehmen Sie sich mehr Zeit, damit Ihr Geist und die Energie sich dem Wandel im Bewusstsein anpassen können.

### *Varianten des Zählens*

Wenn ich diese Meditation einführe, empfehle ich gewöhnlich, dass man sich einige Zeit lang mit der Methode in vier Abschnitte befassen sollte. Wie wir gesehen haben, kann es sehr hilfreich für den Geist sein, eine Struktur zu haben, mit der er arbeiten kann. Die beschriebene Methode dient dazu, eine stetige Verfeinerung der Konzentration auf dem Weg durch die Abschnitte zu unterstützen. Dabei erwirbt der Geist eine positive Gewohnheit, und es macht das Meditieren oft leichter, auf solche Weise zu beginnen. Wie mit vielen anderen Dingen im Leben kann aber das, was anfangs eine gute Gewohnheit war, irgendwann zu einer kaum hilfreichen Tretmühle werden. Was uns früher geholfen hat, wach und lebendig für die tatsächliche Erfahrung zu sein, wird nun vielleicht zu einer Einladung, den Autopilot-Modus einzuschalten.

Darum ist es wichtig, nachdem man die Grundlagen der Meditationspraktik gelegt hat, immer wieder nachzuprüfen, ob der Ansatz in vier Abschnitten weiterhin hilfreich oder inzwischen zu einem langweiligen Drehbuch geworden ist. Regt er Sie dazu an, im Erleben wach und präsent zu sein, oder wirkt er nun als Hindernis, eins mit dem Atem zu werden?

Falls letzteres zutrifft, ist es zunächst noch hilfreich, bei den vier Abschnitten zu bleiben, dabei aber frei zu beurteilen, wie viel Zeit Sie mit jedem Abschnitt verbringen wollen. Wenn Ihre Konzentration heute eher schwach ist, können Sie den Großteil der Zeit im ersten Abschnitt bleiben und dabei den Nutzen des Zählens der Atemzüge genießen. Morgen oder an einem anderen Tag sind Sie vielleicht ziemlich rasch gesammelt, und dann können Sie zügig durch die ersten zwei oder auch drei Abschnitte gehen und sich glücklich und gesammelt in den vierten vertiefen. Vielleicht bemerken Sie auch einmal im dritten Abschnitt, dass Sie die Unterstützung des Zählens gut gebrauchen könnten, und so kehren Sie zum

zweiten zurück. In dieser Weise nutzen Sie die vier Abschnitte als Werkzeuge. Sie sind ja keine Gebote, die in Stein gemeißelt sind.

Mit der Zeit wollen Sie vielleicht mit verschiedenen Arten des Zählens experimentieren. Was passiert, wenn ich nur bis 5 zähle? Oder wenn ich bis 21 statt 10 gehe? Oder wenn ich durch den ersten und zweiten Abschnitt hindurch einfach immer weiter zähle? Wie ist es, die Zahlen zu visualisieren statt sie zu hören? Oder sie mir laut statt leise zuzusprechen? Das alles wird unterschiedliche, mehr oder weniger subtile Wirkungen auf den Geist haben. Zwar sollten Sie keine Mätzchen mit der Übung machen, doch es kann interessant sein zu experimentieren und daraus zu lernen.

In gewisser Hinsicht ist Meditation so ähnlich wie das Lernen einer neuen Fertigkeit. Früher im Buch gab ich den Vergleich des Autofahrens. In den ersten Fahrstunden schreibt der Fahrlehrer genau vor, was man zu tun hat: „in den Spiegel gucken, Blinker einschalten, Spur wechseln“ und so weiter. Zunächst einmal üben wir auf wenig verkehrsreichen Straßen. Nachdem wir den Führerschein haben, bilden wir allmählich die eigene Art zu fahren aus. Manches früher Gelernte wird zur zweiten Natur werden; bei anderen Dingen fragen wir uns vielleicht: „Warum sollte ich es so machen? Was passiert, wenn es ich anders mache?“ Wir werden autonomer und erkunden vielleicht allerlei interessante Seitenpfade. Manche Experimente bringen leidvolle Erfahrungen. Falls Sie erst wenden und dann den Blinker nutzen, finden Sie sich (wenn Sie Glück haben) vielleicht rasch inmitten eines wütenden Hupkonzerts; die Erkundung von Seitenpfaden kann Sie in Sackgassen oder auch gefährliche Gegenden bringen. Meistens aber können Sie aus diesen Fehlern lernen, und oft lernen Sie sogar auf nachhaltigere Weise, als wenn Sie bloß dem Handbuch folgen würden.

Nehmen Sie sich also die Freiheit zu experimentieren. Lernen Sie aus eigener Erfahrung, was geschieht, wenn Sie anders zählen. Sie könnten auch das Zählen mit Worten oder kurzen Sprüchen ersetzen. Eine meiner Bekannten sagte, es helfe ihr zu entspannen, wenn sie ihre Atemzüge mit Worten wie „ruhig“ und „entspannen“ markiere. Vielleicht sagen Sie auch bloß „ein“ und „aus“, wenn Sie ein- und ausatmen.

### *die vier Abschnitte aufgeben*

Sie können auch erproben, wie es ist, die vier Abschnitte ganz gehen zu lassen und während der gesamten Meditation ein und denselben Fokus zu halten. Vielleicht üben Sie nur den dritten und vierten Abschnitt. Dann erfahren Sie zwar nicht den Nutzen aus einem

strukturierten Ansatz zur Vertiefung der Konzentration, doch es könnte vorteilhaft für Sie sein, den Geist nicht alle paar Minuten dadurch aufzuregen, dass Sie das Objekt der Konzentration wechseln.

Der Geist der meisten Menschen ist von Natur aus rastlos. Es gibt zwei Ansätze, wie Sie darauf antworten können. Die Methode in vier Abschnitten ist genau auf diese Tendenz eingerichtet. Sie wirkt so, als würde man einem munteren Pferd zunächst einmal ein großes Feld zum Umhertoben lassen und es dann ganz allmählich, wenn es müde wird, an einen Punkt führen. Die Abschnitte stellen dem sprunghaften Geist eine Serie gestufter Aufgaben, wobei er, je stiller er wird, etwas zu tun erhält, das weitere Stille und Stetigkeit der Sammlung erfordert.

Einige Menschen ziehen einen kompromissloseren Ansatz vor. Sie haben den Eindruck, ein zu großer Spielraum werde das wilde Tier nur dazu ermutigen, weiter zu toben und von den verschiedenen Aussichten, Gerüchen und Tönen immer weiter aufgeregt zu werden. Statt den Geist sanft in die richtige Richtung zu leiten, müsse man ihm eine starke Medizin verabreichen, und das Gegenmittel für Rastlosigkeit sei nun einmal, den Geist an einen Punkt zu heften, bis er sich daran gewöhnt hat still zu bleiben.

Wenn Ihnen der letzte Ansatz zusagt oder Sie bemerken, dass das Zählen mechanisch geworden ist und nicht weiter hilft, dann sollten Sie unbedingt die Methode in einem Abschnitt ausprobieren. Nehmen Sie den dritten und vierten Abschnitt und beschäftigen Sie sich ausschließlich mit ihnen. Tatsächlich können Sie für diesen Ansatz jeden beliebigen Abschnitt nehmen. Wenn das Zählen für Sie gut funktioniert, können Sie auch damit experimentieren, nur den ersten oder zweiten Abschnitt zu üben.

### *den Atem im Körper erforschen*

Sie können auch erkunden, wo in Ihrem Körper Sie sich auf den Atem sammeln. Im dritten Abschnitt konzentriert man sich darauf, dem Atem hinab in die Lungen und wieder zurück zu folgen, im vierten achtet man auf die Gegend um die Oberlippe herum oder innerhalb der Nasenlöcher. Natürlich gibt es weitere Arten, wie man sich im Körper auf den Atem ausrichten kann.

#### **1. Bauchdecke**

Eine traditionelle Übungsmethode ist, die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie die

Bauchdecke sich hebt und senkt, während man atmet. Wenn Sie auf gesunde Weise atmen, wird die Einatmung den Bauch auswärts drücken, und mit der Ausatmung wird er sich wieder nach innen bewegen. Sie können einfach diese Bewegung so spüren, wie sie von Moment zu Moment geschieht.

Es ist lohnenswert hier anzumerken, dass die westliche fixe Idee, ein flacher Waschbrettbauch sei gut, aus meditativer Sicht nicht gerade hilfreich ist. Den Bauch chronisch einzuziehen hindert das Zwerchfell an seiner vollen Bewegung und verbietet der Atmung, ihren natürlich entspannten Rhythmus zu finden. Wenn Sie beim Meditieren auf die Empfindungen in der Bauchgegend achten, ist es deshalb wichtig zuzulassen, dass der Bauch weich wird, damit der Atem sein Wunderwerk unbehindert von Spannungen in diesem Bereich verrichten kann.

## 2. Hara

Im Zen-Buddhismus und anderen Arten buddhistischer Praxis wird der Brennpunkt der Sammlung in der Bauchgegend sehr viel genauer bestimmt. Es heißt, ein klein wenig, etwa vier Fingerdicken unterhalb des Nabels liege im Körperinneren ein Punkt mit einem wichtigen Zentrum des Gewahrseins. Im Japanischen nennt man diesen Punkt *hara*. Sich an dieser Stelle zu sammeln, vermittelt ein Gefühl fester Verankerung. Dies hilft, Energie aus dem Körper herab zu ziehen und dadurch den Dauerverkehr der Gedanken, die mit dem Atem um Beachtung kämpfen, zu beruhigen. Auf den *hara* zu fokussieren ermöglicht, eine sehr direkte, spontane Art zu entwickeln auf die Welt zu antworten.

## 3. der ganze Körper

Es kann interessant sein, den ganzen Körper zu scannen und herauszufinden, wie viel von ihm am Atmungsgeschehen beteiligt ist. Gewöhnlich sind wir der Vorderseite unseres Körpers stärker gewahr und vernachlässigen die Rückseite. Doch der Rücken und alle Rippen sind ebenfalls direkt am Atemgeschehen beteiligt. Wenn wir überdies die indirekten Auswirkungen des Atems ins Gewahrsein nehmen, bemerken wir in der Tat, dass alles von uns am Atmen beteiligt ist. Es ist wie eine Welle – körperlich und auch energetisch –, die durch den Körper strömt und jeden Teil berührt, von der Kopfkronen hinab bis in die Zehen. Dem Atem auf diese Weise zu folgen, kann den ganzen Körper zum Leben erwecken.

#### 4. durch die Haut atmen

Dies ist eine Erweiterung des Gefühls der Wogen von Energie und Bewegung, die beim Ein- und Ausatmen durch den Körper strömen. Sie können das Gefühl entwickeln, dass Ihre Haut durchlässig ist und durch jede Pore Energie aufnimmt. Vielleicht spüren Sie das nicht ganz buchstäblich, doch können Sie ein Gefühl dafür haben, dass sich alle Poren mit jedem Atemzug öffnen und der Körper Leben aus der Umgebung aufsaugt.

Mit Visualisierung können Sie dieses Geschehen weiter unterstützen: Sie sehen die Energie als weißes oder goldenes Licht in den Körper eintreten. Dies ist eine stark kräftigende Art zu üben, und schon früher im Buch erwähnte ich sie als ein Gegenmittel zu Schläfrigkeit. Sie kann auch sehr hilfreich sein, wenn Sie sich niedergedrückt oder deprimiert fühlen.

#### 5. in verspannte Bereiche hinein atmen

Wenn man meditiert, wird man sich bisweilen gewisser Körpergegenden gewahr, in denen man angespannt oder verkrampft ist. Man kann den Atem als Hilfe verwenden, diese Knoten zu lösen. Atmen Sie absichtlich in einen eingengten Bereich hinein. Wenn es hilft, stellen Sie sich vor, wie der Luftstrom die Spannungen schmilzt. Vielleicht erleben Sie, wenn Sie dies tun, gewisse Emotionen, die mit diesen verschlossenen Körperzonen, die sich nun öffnen, verknüpft sind. Es könnte sein, dass Sie Wut empfinden, weinen oder auch ohne offenkundigen Anlass lachen. Das ist kein Grund sich zu sorgen. Es ist ein gutes Zeichen und deutet darauf, dass Energie frei wird.

Wenn während der Meditation starke Emotionen an die Oberfläche kommen, ist es wichtig, sie als Teil des Erlebens anzunehmen. Begegnen Sie dem, was geschieht, mitfühlend und gütig. Lassen Sie zu, dass die Gefühle aufkommen und erleben Sie sie dann in vollem Umfang, wobei Sie den Atem als eine Art Anker nutzen, um sich nicht von ihnen mitreißen zu lassen. Gestatten Sie ihnen dann in ihrer eigenen Zeit zu gehen.

Diese Art emotionaler Arbeit ist ein zentraler Aspekt des Meditierens. Er befreit Energien. Dadurch dass Sie Gefühle, die mit früheren Verletzungen oder Traumata verknüpft sind, loslassen, können Sie zunehmend als ein ganzer Mensch im gegenwärtigen Moment leben.

In weiten Strecken dieses Kapitels ging es um Arten, wie man mit der Atemmeditation experimentieren kann. Damit stellen sich Fragen, in welchem Ausmaß und ab wann es gut sein kann, so etwas zu tun. Zweifellos sollte es in Ihrer Übung eine gewisse Struktur geben, die als eine Art Grundrhythmus wie der Herzschlag dient und die ganze Meditationserfahrung

miteinander verbindet. Doch was für den einen eine gute Struktur ist, wird für die andere zur Zwangsjacke. Insofern geht es hier um Fragen, die man nicht abstrakt beantworten kann. Auf diesem Gebiet ist es viel leichter, wenn man mit Lehrern oder einer Meditationsgruppe arbeitet, von denen man Rat und Anleitung erhält. Wenn Sie alleine üben, werden Sie vielleicht durch Versuch und Irrtum herausfinden finden, wann und wie viel Sie experimentieren sollten. Eines ist aber sicher. Sie werden nicht alle Tiefen dieser Praktik in wenigen Wochen, Monaten oder Jahren erforschen. Im Prinzip können Sie etwas wie die Methode in vier Abschnitten nehmen und auf unbegrenzte Zeit üben.

## 7

### Wohin die Übung führt

Beim Meditieren geht es zwar immer um das Hier und Jetzt, doch es kann inspirierend sein vorzuschauen um zu sehen, wohin die Übung führen mag. Ich hatte das Glück, einigen Männern und Frauen zu begegnen, die ihr Leben der Meditation geweiht hatten. Die Begegnungen mit ihnen faszinieren mich. Jeder Mensch ist eine Welt für sich, doch diese Meditierenden scheinen in einer Welt zu leben, die sich von der Welt der meisten Menschen sehr unterscheidet. Anscheinend sind sie glücklich und erfüllt, so als würden sie aus einem tiefen Brunnen mit Sinn und Verstehen gespeist. Eine besondere Leichtigkeit umgibt sie, etwas Spielerisches und Lichtes. Sie sind sehr gegenwärtig und leben anscheinend im Dienst anderer – nicht als Märtyrer, sondern glücklich und natürlich, indem Sie nicht anders für andere sorgen, als sie es für die eigenen Hände tun würden. Mit solchen Menschen zusammen zu sein lässt mich fühlen, dass es kein Ende der meditativen Reise gibt und dass sie zum Kern der Dinge führt – zu Freiheit.

Um uns zu inspirieren und den Kompass unserer Intuition auf die richtige Richtung einzustellen, werden wir in diesem Kapitel betrachten, wie sich die Atemmeditation im Lauf der Zeit entwickeln kann. Ähnlich wie beim Erlernen anderer Fertigkeiten gibt es auch hinsichtlich des Meditationsfortschritts keine einfache, lineare Entwicklung. Zuzeiten werden Sie ein Plateau erreichen, von dem Sie vorerst nicht höher steigen können, und manchmal scheint es auch, als würden Sie zurückgehen. Einige Menschen machen dramatische Fortschritte mit einer Serie von „Spitzenerfahrungen“; der Pfad anderer ist ruhig und stetig, dabei aber nicht weniger wirksam.

#### *im Körper präsent sein*

Wer eine Weile lang die Atemmeditation übt, wird bemerken, wie stetes Gewahrsein des Atems zu einem gesteigerten Gefühl, den eigenen Körper zu bewohnen, führt. Man empfindet

die Bewegungen der Brust, des Rippenkastens, des Rückens und Bauchs viel vollständiger und direkter. Dies wiederum führt zu einem stärkeren Spüren des Energieflusses im eigenen Körper. Wenn Ihr Gewahrsein in der Meditation schärfer wird, erfahren Sie, wie der Atem den Körper mitsamt den energetischen Bewegungen, die dadurch erzeugt werden, belebt. Auf diese Weise wandelt sich Ihre Erfahrung des Körpers von einem Ding oder etwas, das Ihnen gehört – und als solches erfahren ihn die meisten Menschen, wenn sie Meditation neu aufnehmen – zu einem wachen, lebendigen Fühlen, im Körper und den Sinnen zu sein.

Ganz ins körperliche Erleben zu erwachen bringt uns auch in den gegenwärtigen Moment. Es stoppt den steten Zug der Gedanken über Vergangenheit und Zukunft, die so oft durch unseren Kopf rasen. Es ist erstaunlich schwierig, im Hier und Jetzt zu verweilen. Der Geist wendet sich fortwährend unerledigten Dingen aus der Vergangenheit zu oder auch Hoffnungen, Befürchtungen und Zukunftsplänen. Es kann zutiefst erleichternd sein, zum Atem zurückzukehren und den kostbaren Moment zu spüren, den wir gerade jetzt und hier erleben.

### *Weiträumigkeit und Wahlfreiheit*

Meditation bringt nicht bloß Bewusstheit in das Körpererleben. Die Bemühung, beim Atem zu bleiben, verdeutlicht auch die Funktionsweise des Geistes mitsamt seinen gewohnten Denkmustern. Wie wir schon sahen, mag das zunächst schockierend sein, doch mit der Zeit werden erkennt man, dass es ein großer Gewinn ist. Zu wissen, wie der Geist funktioniert – was unsere schwierigen Geisteszustände treibt und was uns helfen kann, wieder aus ihnen herauszukommen – ist ein reicher Gewinn an Selbsterkenntnis.

Eine der größten Gaben regelmäßigen Meditierens ist die geistige Weiträumigkeit, die dabei entsteht. Sie wirkt als ein Zentrum der Stille, aus dem heraus wir im Alltag handeln können. Sie befähigt uns auch, eine Lücke zwischen Reizen und Antworten in Situationen zu schaffen, in denen wir früher blindlings reagiert hätten. Wenn jemand Sie ärgert, werden Sie sich nun, statt auszurasen und etwas zu erwidern, was sie später wahrscheinlich bereuen würden, innerlich fassen, einen Moment lang zum Atem kommen und so gewissermaßen Platz schaffen, um auf kreativere Weise zu antworten – vielleicht indem Sie dann bloß ruhig erklären, wie das Verhalten der anderen Person auf Sie wirkt, oder indem Sie sich in die Schuhe des anderen stellen und versuchen, ihn zu verstehen.

Dieser geistige Raum, die Lücke zwischen Reiz und Antwort eröffnet mehr Optionen und damit größere Freiheit. Statt von Gewohnheiten und Emotionen, die wir uns kaum

gewahr sind, getrieben zu werden, können wir unsere Antworten viel feiner wählen. Somit ermöglicht Meditation, auf rücksichtsvollere, weniger getriebene Weise zu leben. Sie eröffnet einen Raum, in dem wir entsprechend unseren höchsten Werten wählen können.

### *ein wacheres Leben*

Wenn Sie eine Zeitlang meditiert haben, werden Sie sich allmählich bewusst, dass Meditation Ihr Leben beeinflusst und dass zugleich die Art, wie Sie leben, Ihre Meditation beeinflusst. Weil Meditation so tief befriedigt, ist es nur vernünftig zu versuchen, das übrige Leben mehr in Einklang mit der Art und Weise zu bringen, wie man sich während der Meditation befindet. Dazu wird eine gewisse Bemühung nötig sein, die Qualität von Gewahrsein, die Sie meditierend hervorbringen, auch ins Alltagsleben zu übertragen. Solche „Achtsamkeit im Alltag“ ist ein machtvoller Ansatz sich tief greifend zu wandeln. Man geht damit einen Schritt über jene achtsamen Kurzpausen hinaus, die ich im dritten Kapitel vorschlug.

Natürlich können Sie tagsüber nicht auf dieselbe Art meditieren, wie Sie es auf Ihrem Meditationskissen oder -stuhl tun können. Ein Versuch, das Frühstück oder die Fahrt zum Büro mit geschlossenen Augen und voller Aufmerksamkeit auf den Atem zu machen, wäre der kürzeste Weg in die Katastrophe. Sie können aber darauf hin wirken, im Tagesablauf achtsam zu sein, im gegenwärtigen Moment zu leben und wach und offen für Ihre Erfahrung zu sein. Sie können auch ein Hintergrundgefühl für den Atem halten. Wenn Sie einfache Dinge tun wie in einen Laden oder ein anderes Zimmer gehen, den Garten umgraben und so weiter, können Sie einen größeren Teil Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem halten. Auch wenn Sie Tätigkeiten ausführen, die Ihre ganze Aufmerksamkeit fordern – zum Beispiel Briefe schreiben, mit anderen Menschen sprechen – können Sie den Geist hin und wieder zum Atem zurückbringen.

Auf diese Weise wird der Atem zu einer Art Anker, einer Möglichkeit, inmitten eines geschäftigen Lebens mit sich selbst in Verbindung zu bleiben. Die Ruhe, die Sie daraus gewinnen, dass Sie sich des Atems bewusst sind, wird Sie befähigen, auf friedlichere Art durch den Tag zu kommen. Wenn andere Menschen um Sie herum aufgebracht oder nervös sind, können Sie zum Atem zurückkehren, den Geist festigen und etwas Ruhe und Klarheit in die umgebende Situation einbringen. Auch wenn Sie während des Tages kaum Gelegenheit haben, eine formale Meditationssitzung durchzuführen, können Sie doch eine verdünnte Form des Meditierens in Situationen aller Art üben. Das wird seinerseits Ihre Sitzmeditation gewaltig beflügeln.

## *ein Wandel des Herzens*

Es wäre unfair, wenn ich Sie nicht darauf hinweisen würde, dass Meditation Sie auf eine Weise ändern kann, mit der Sie vielleicht gar nicht gerechnet haben. Sie werden nicht nur sinnlich viel lebendiger wahrnehmen – Herbstfarben wirken leuchtender und in viel mehr Schattierungen als zuvor –, sondern wahrscheinlich wird auch Ihr Gefühlsleben reger und intensiver. Die beim Meditieren erzeugte Bewusstheit macht empfindlich für verschiedene Gefühlstone: Freude, Wut, Kummer, Zufriedenheit, die ganze Bandbreite des menschlichen Erlebens. Das ist wahrlich ein Segen, doch manchmal wird diese Offenheit des Herzens auch unbehaglich sein. Besonders deutlich zeigt sich das, wenn wir das Herz anderen gegenüber verschließen. In ähnlicher Weise, wie wir uns nun an den feinen Schattierungen des Herbstlaubs freuen, schmerzt es uns, wenn eine unserer hingeworfenen Bemerkungen eine Verwandte oder einen Freund verletzt oder wenn unsere Hast auf dem Weg zur Arbeit uns zu einer Kurzschlussreaktion gegenüber jemandem verleitet, der uns im Weg steht.

Solche Dinge sind mir jedenfalls passiert, nachdem ich eine Zeitlang meditiert hatte. Ich fühlte mich unbehaglich über Verhaltensweisen, die ich vorher für normal gehalten hatte. Bis dahin waren manche Menschen für mich eher Schachfiguren auf dem Spielfeld meiner Wunscherfüllung gewesen. Nur sah ich sie mit größerer Herzensweite, und das heißt als Menschen, wie auch ich einer war, und mit Gefühlen, die ich berücksichtigen wollte. Ich war ein recht guter Pokerspieler, und als Student füllte ich mein monatliches Budget in stundenlangen Poker-Wettkämpfen auf. Als ich aber zu meditieren begonnen hatte, konnte ich bestenfalls nur noch um Kleingeld pokern. Das Leid, den ich anderen zufügte, wenn ich sie um ihr Geld erleichterte, schmerzte auch mich. Ich mochte mir wohl einreden, sie hätten sich ja selbst entschieden zu spielen und die gleiche theoretische Gewinnchance wie ich. Doch im Herzen wusste ich, wenn ich morgens um Fünf den letzten Einsatz eines anderen einsteckte, dass ich mich unter meinen Sieges- und Erfolgsgefühlen ziemlich schäbig fühlte. Nicht mehr zu spielen war nicht nur finanziell unbequem, sondern auch, weil ich den Kitzel und die Geschicklichkeit beim Spiel mochte. Ich wusste aber, dass ich meinem Herzen gehorchen musste.

Vielleicht werden auch Sie finden, dass die Meditation Sie dazu anhält, ethisch empfindsamer zu leben. Das Herz öffnet sich für Freunde, Angehörige, Arbeitskollegen und den Zustand der ganzen Welt. Natürlich spüren wir manchmal Widerstand dagegen, doch nach Möglichkeit sollten wir diese Änderung willkommen heißen. Dieses tiefere Sich-

Einlassen auf andere und die Lage der Welt wird uns aus dem Gefühl von Isolation und Entfremdung vom Leben herausführen, an dem so viele Menschen leiden.

Die Atemmeditation führt somit über sich selbst hinaus und fordert uns auf darüber nachzusinnen, wie wir bisher gelebt haben und wie wir weiter leben wollen. Sie führt in eine vom Herzen kommende Begegnung mit der Welt um uns herum. Dem Atem zu folgen bringt uns dazu, dem eigenen Herzen zu gehorchen, und das wird uns als Menschen glücklicher und erfüllter machen.

Der buddhistischen Überlieferung zufolge geschieht dasselbe auch in umgekehrter Richtung. Wenn man mit weitem Herzen und großzügig lebt, wird man es leichter finden zu meditieren. Aufmerksame Beobachtung der eigenen Antworten und Reaktionsweisen lässt uns erkennen, dass unethisches Handeln auch in uns selbst unbehagliche Gefühle bewirkt: Wir sind nicht im Reinen mit uns und der Welt. Dieses Unbehagen versperrt den Weg zu tieferer Sammlung.

Um die Offenheit des Herzens zu unterstützen, kann man die Atemmeditation mit einer anderen Meditation ergänzen, die Gefühle der Liebe und Güte für sich selbst und andere anregt.<sup>7</sup>

### *höhere Stufen von Geistesruhe und Sammlung*

Wenn Sie diese Meditation regelmäßig üben, werden Sie wahrscheinlich wenigstens manchmal sehr stark auf den Atem gesammelt sein. In den buddhistischen Schriften sind mehrere Stufen der Konzentration beschrieben, die man durchlaufen kann. Das Gute daran ist, dass diese Verfassungen von Geist und Herz nicht nur höchst gesammelt, sondern zugleich auch sehr angenehm sind. Wenn man sie durchläuft, erlebt man eine stets wachsende Erfüllung, die traditionell folgendermaßen beschrieben wird:

**Glück:** eine Verfassung, in der man sich sehr freudig und innerlich leicht fühlt; man ist im Einklang mit sich selbst und der Welt

**Spannungsabbau:** Die Meditation löst körperliche Verspannungen und Verhärtungen. Dadurch wird, gelegentlich auf sehr machtvoller Weise, Energie freigesetzt, die man als genussvolle Empfindungen wie körperliches Prickeln und geistige Verzückung erlebt

**Stille:** Dies geht noch weiter oder tiefer als der Spannungsabbau. Wenn die körperlichen

---

<sup>7</sup> In der buddhistischen Überlieferung wird diese Methode *mettā-bhāvanā* (Pali) oder *maitrī-bhāvanā* (Sanskrit) genannt. *Bhāvanā* bedeutet Entwicklung oder Kultivierung, *mettā* beziehungsweise *maitrī* liebende Güte, die keinerlei Beschränkungen kennt. (Eine Einführung in die *mettā-bhāvanā*, vom gleichen Autor wie dieses Buch, ist als download im Ressourcenteil der Webseite [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) erhältlich. Anm.d.Üb.)

Spannungen allmählich aufgelöst sind, ist es möglich, in ein ozeanisches Gefühl des Friedens und der Gestilltheit überzugehen

**Glückseligkeit:** Die Stille gibt einer tiefen Glückseligkeit Raum, einer Glücksqualität, die aus Sicht des alltäglichen Geistes praktisch unvorstellbar ist. Sie gründet in einer hochgradig stabilen Sammlung

Die höheren Stufen dieser Sammlung zu kultivieren, verlangt gewöhnlich intensive Übung unter besonders günstigen Bedingungen. Dazu gehört es, einen Ort aufzusuchen, an dem man gänzlich ungestört ist und sich über hinreichend lange Zeit nur dem Meditieren widmet. Gleichwohl ist es auch in der täglichen Übung möglich, hin und wieder einen leichten Schimmer dieser Erfahrungen zu erhaschen. Das mag schon ausreichen, um das Potenzial des eigenen Geistes auf neue Weise zu sehen und schätzen zu lernen.

### *Einsicht in die wahre Natur des Lebens*

So genussvoll diese ruhig-glücklichen Zustände auch sind, indem sie Geist und Herz entspannen, bewirken Sie doch keine dauerhafte Veränderung. Man erlebt sie einige Minuten oder Stunden lang, vielleicht auch länger, und dann verebben sie wieder. Im Buddhismus gelten sie auch gar nicht als das höchste Ziel. Höchstes Ziel ist ein dauerhafter Bewusstseinswandel. Buddhisten glauben, es sei möglich, die wahre Natur des Lebens klar zu erkennen, und sie glauben, dies werde uns von dem Leid und den Enttäuschungen befreien, die alle Menschen erleben. Genau darin besteht das buddhistische Vorhaben – und vermutlich auch das allgemein menschliche, gleichgültig ob buddhistisch oder nicht: Wir wollen unsere Existenz verstehen, damit sie wahren Sinn hat. Um dies zu ermöglichen, müssen wir ein direktes, intuitives Verstehen (nicht bloß Vorstellungen, sondern tatsächliche Erfahrung) erlangen, wie die Dinge wirklich sind. Wir müssen die Prozesse selbst durchschauen, in denen wir Glück oder Enttäuschung für uns selbst schaffen.

Die Atemmeditation hilft in zweierlei Weise, das Wesen der Existenz zu erfahren. Erstens sorgt sie dafür, Bedingungen zu bereiten, in denen man tief über das wahre Wesen des Lebens nachsinnt. Gewöhnlich, wenn man überhaupt einmal dazu kommt, existenzielle Fragen wie „Wer bin ich?“ zu stellen, befindet man sich in einer der Aufgabe nicht wirklich gewachsenen Geistesverfassung. Um solche Fragen auf hilfreiche Weise anzugehen, muss der Geist scharf, klar und unterscheidungsfähig sein. Über den Atem zu meditieren, kann solche geistigen Qualitäten hervorbringen. Andernfalls wäre es, als wollte man mit einer immer schwächer werdenden Taschenlampe etwas im Dunkeln erkennen. Durch Achtsamkeit beim

Atem bündelt man seine gesamte Energie zu einem hellen, starken Strahl. Wenn der Geist sich in einem derart präzise gesammelten Zustand befindet, kann man tief nachsinnen und die Dinge klar erkennen.

Man kann auch den Atem selbst als Objekt verwenden, um die Natur der Dinge zu erkennen. Dazu ist es zunächst erforderlich, einen gewissen Druck gesammelter Energie aufzubauen. Wenn Ihr Geist stabil und klar ist, können Sie anfangen, die Eigenschaften des Atems zu untersuchen, indem Sie besonders jenen Qualitäten Aufmerksamkeit schenken, die der Atem mit allen anderen Erscheinungen teilt. So können Sie darauf achten, wie er sich ständig ändert, indem Sie beobachten, wie Atemzug um Atemzug verebbt, um in einer nicht endenden Kette vom jeweils nächsten ersetzt zu werden. Sie können auch beobachten, wie einzelne Atemzüge aus allen möglichen Bedingungen heraus entstehen und nur in Abhängigkeit von diesen Bedingungen existieren. Um nur ein paar Faktoren zu nennen: Um zu atmen, benötigen Sie mindestens eine Lunge, eine freie Luftröhre sowie Luft mit dem richtigen Druck. Wenn Sie aber erst einmal darüber nachzudenken beginnen, werden Sie rasch herausfinden, dass noch viel mehr dazu gehört. Alle diese unmittelbaren Bedingungen existieren aber selbst nur, weil sie ihrerseits von einem gewaltigen Netz weiterer Bedingungen getragen werden.

Es ist auch möglich, das „Ich“, das zu atmen scheint, in den Brennpunkt der Betrachtung zu stellen. Können Sie, wenn Sie Ihr Erleben unter dem Mikroskop der Meditation genau untersuchen, dieses scheinbar stabile Ding finden? Gibt es da ein unveränderliches „Ich“ oder „Selbst“, das diese Erfahrungen hat? Oder ist es eigentlich bloß ein unaufhörlicher Fluss von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen? Was ist die Beziehung zwischen „mir“ und dem Atem? Sind sie völlig verschieden? Falls ja, wie interagieren sie? Oder sind sie dasselbe, und falls es so ist, wie kommt es, dass man sie unterscheiden kann?

Diese Fragen sind nicht als Aufforderung gedacht, zu Höhenflügen philosophischer Spekulation abzuheben. Sie sollen Sie neugierig machen, die eigene Erfahrung genauer zu untersuchen. Oft nehmen wir unsere grundlegende Sicht der Welt für selbstverständlich. Beispielsweise gehen wir gewöhnlich davon aus, dass es ein „Ich“ gibt, das außerhalb unserer Erfahrung steht, jemanden, der von „meinem Atem“ spricht, als sei er sein Eigentum. Die buddhistische Analyse entdeckt mittels solcher Fragen, wie ich sie gerade zur Erforschung unserer tatsächlichen Erfahrung umrissen habe, nichts Festes, also kein „Ich“, das hinter dem Strom des Erlebens steht. Das kann beängstigend klingen, doch gilt es im Buddhismus als eine zutiefst befreiende Einsicht, denn wir verbringen den Großteil unseres Lebens im Dienst dieses nur eingebildeten „Ichs“ und verhalten uns wie eine Bachstelze, die getreulich das aus

dem Kuckucksei in ihrem Nest geschlüpfte Küken füttert und versorgt. Wenn wir diese Sichtweise hingegen einmal durchschaut haben, gelangen wir an einen Ort des Friedens. Wir lassen all unsere Befürchtungen und Sorgen gehen, und wir fühlen uns wieder mit dem Lebensstrom verbunden, von dem wir uns aufgrund unserer falschen „Ich“-Vorstellung entfernt gefühlt hatten.

In dieser Weise kann die Atemmeditation ebenso als Mittel dienen, die Werkzeuge der Einsicht in die wahre Natur des Lebens zu schärfen, als auch das Rohmaterial zu liefern, aus der Einsichtsmeditation ihre Erkenntnisse ziehen kann.

### *das ānāpānasati sutta*

In einer Belehrung mit dem Titel *Ānāpānasati-sutta* – die Lehre über Atem-Achtsamkeit – umriss der Buddha einen systematischen Zugang zu Geistesruhe und Einsicht mittels der Atemmeditation. Dieser Text findet sich in den so genannten „Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung“.<sup>8</sup> In diesem Sutta schildert der Buddha einen vollständigen, auf Atemgewahrsein gestützten Pfad zur Erkenntnis.

Er beschreibt sechzehn Kontemplationen in vier Vierergruppen, deren erste den Fokus auf das Erleben des Atmens im Körper richtet, die zweite auf die Gefühlsempfindungen, die dritte auf den Geist und die vierte auf die Entwicklung von Einsicht in die Wirklichkeit mittels Durchschauen von Unbeständigkeit und Loslassen von Anhaftung. In allen diesen Betrachtungen benutzt man den Atem als Methode, um im gegenwärtigen Erleben verankert zu bleiben.

Dieser Text zeigt sehr klar, wie weit die Atemmeditation führen kann. Sich dem Atem zuzuwenden ist eine ausgezeichnete Übung für alle Neulinge in der buddhistischen Meditation, und sie ist auch eine ausgezeichnete Übung auf jedem Abschnitt der Entfaltung von Bewusstheit in Richtung jener Verfassung strahlender Weisheit, tatkräftigen Mitgefühls und unbegrenzter Freiheit, die man im Buddhismus *Erleuchtung* oder *Erwachen* nennt.

Für entschiedene Buddhistinnen und Buddhisten kann es inspirierend sein zu wissen, dass die Atemmeditation manchen Quellen zufolge jene Praktik war, die der Buddha zum Zeitpunkt seines Erwachens übte. (Irgendjemand hat sogar behauptet, dass wir mit jedem Atemzug so viele Moleküle aufnehmen, dass wir höchstwahrscheinlich jedes Mal auch einige Moleküle einatmen, die der Buddha geatmet hatte.) Vielleicht sind Sie sich hinsichtlich des

---

<sup>8</sup> Deutsche Ausgabe: *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*. Übersetzt von Kay Zumwinkel. Jhana-Verlag, Uttenbühl 2001. Sutta 118, Bd. 3, S. 176ff. Siehe zur Meditation in diesem Sinne auch den Hinweis auf Larry Rosenbergs Buch *Mit jedem Atemzug* in den Anregungen am Ende dieses Buches.

Wertes des Buddhismus noch einigermaßen un schlüssig, doch Buddhisten freuen sich immer, wenn andere mit ihren Methoden experimentieren, um selbst herauszufinden, ob und wie sie funktionieren. Die Hauptsache ist sich hinzusetzen und zu versuchen, über den Atem zu meditieren – nicht nur einmal, sondern über eine gewisse Zeitspanne hinweg, denn nur so kann die Meditation ihre Wunder wirken.

## 8

### Vom Atem lernen

Wie ich in der Einleitung schrieb, erlernte ich die Atemmeditation im Jahr 1973. In den vielen Jahren seither wurde sie zu einem treuen Freund und gab mir eine große Menge nützlichen Rats und hilfreichen Feedbacks. Auf einer elementaren Stufe wies sie mich kritisch auf Aspekte meines Lebenswandels hin: Sie machte mir bewusst, wenn ich mich bedrohlichem Stress aussetzte, und schon dabei erleichterte sie ihn auf eine sanft entspannende Weise. Selbst dann, wenn ich allzu verbissen entschlossen war, irgendein Ziel zu erreichen, und gar nichts anderes hören wollte, erzählte sie mir die Wahrheit. Sie half mir in Situationen, in denen ich mich bang verkrampfte – sei es vor einem Zahnarztbesuch oder wenn ich darauf wartete aufzustehen und zu einer großen Menschenmenge zu sprechen. Gelegentlich bereitete Sie mir auch ein Bankett seliger Genüsse.

So dankbar ich für all diese Gaben bin, am meisten schätze ich diesen alten Freund oder diese alte Freundin – was wäre hier richtig? – für die Einsichten in Was und Wie des Lebens, die mir geschenkt wurden. Darum möchte ich in diesem Schlusskapitel einige der weisen Ratschläge ansprechen, die ich aus der Praktik gewonnen habe. Damit möchte ich aber nicht präjudizieren, was Sie selbst im Lauf der Zeit vielleicht erfahren werden. Ich möchte Ihnen nur zeigen, dass diese täuschend simple Meditation manche versteckte Tiefen birgt und es sich wirklich lohnt, sich auf sie einzulassen. Wenn Sie das tun, werden Sie sich irgendwann freuen, dass Sie sich bemüht haben. Sie finden eine treue Begleitung durch Ihr Leben, die immer zur Verfügung steht, ihnen zu helfen und zu spiegeln, wer Sie sind.

Ich werde sechs Entdeckungen erwähnen, die ich beim Meditieren über den Atem gemacht habe. Damit kann ich allerdings nicht im Mindesten erschöpfen, was Sie selbst von der Meditation lernen mögen.

### *zum direktem Erleben gelenkt werden*

Erst im Nachhinein erkannte ich etwas sehr Interessantes hinsichtlich der Atemmeditation. Dabei war dies sogar das Erste, worin ich damals im buddhistischen Zentrum in Nordlondon eingeführt worden war. Zu jener Zeit dachte ich nicht weiter darüber nach, weshalb die buddhistische Unterweisung mit Meditation begann, denn das kam mir als ganz natürlicher Anfangspunkt vor. In der Folge dachte ich aber ein wenig mehr über diesen ersten Meditationsunterricht nach. Ich erkannte, wie wichtig es für mich gewesen war, bei meinem ersten Besuch nicht gleich einen Vortrag über Buddhismus zu hören. Niemand sprach über die buddhistische Auffassung von Sinn und Zweck des Lebens, und niemand dozierte über buddhistische Philosophie. Stattdessen setzten wir uns hin und wurden aufgefordert, zum eigenen Erleben diesseits aller Gedanken, die wir darüber haben mochten, zu kommen. War es überhaupt möglich für mich, nur auf den Atem, auf die Grunderfahrung lebendig zu sein, zu achten?

Auf diese Weise wurde ich direkt zum Kern des Buddhismus – zum Herz des Lebens – gelenkt. Im Buddhismus erkennt man unsere Ansichten über das Leben durchaus als wichtig an, denn sie wirken wie Filter – wie rosa oder grau gefärbte Linsen, durch die wir uns und die Welt betrachten. Doch der Buddhismus zielt darauf, uns sogar von klaren Auffassungen *über* das Leben abzuhalten und regt uns stattdessen an, in den Strom des tatsächlichen Erlebens hinein zu waten. Wenn wir das nicht tun, gleichen wir Menschen, die Reiseprospekte sammeln, aber nie verreisen. Dann wissen wir vielleicht Unmengen über alle möglichen Strandparadiese und Städtetouren, erkunden aber niemals selbst einen neuen Horizont, betreten keine neue Straße und hören keine fremde Sprache.

Wach zu sein, sich lebendig ins Leben einzulassen heißt, dem Leben direkt zu begegnen und es nicht ständig durch ein Register von Ideen im Kopf zu filtern. Die Atemmeditation bringt uns in den Körper, in die Sinne, in eine direkte, lebendige Begegnung mit den Dingen, wie sie sind.

### *das Glück nur zu atmen*

Obwohl ich diese Meditation bestimmt nicht leicht fand und gelegentlich noch immer nicht leicht finde, lief sie doch manchmal geradezu wie „nach Vorschrift“ ab. In solchen Sitzungen baute ich auf stetige Weise Konzentration auf, so dass ich am Ende völlig still und fest mit der feinen Empfindung des Luftstroms an Oberlippe und Nasenraum verweilen konnte. Diese schlichten, subtilen Empfindungen waren zutiefst befriedigend, und ich empfand eine

nachhaltige Stille und Seligkeit. Und dabei hatte ich, wie ich mir oft vergegenwärtigte, wenn ich wieder aus der Meditation herausgetreten war, nichts anderes getan als zu atmen. Manchmal muss ich darüber lachen. Im Alltag habe ich eine lange Einkaufsliste mit all den Dingen, die ich brauche, um mich glücklich und sicher zu fühlen. Mein Geist strebt immerfort danach, einen Wunschzettel anzulegen oder weiterzuführen: eine schöne Wohnumgebung, gute Freunde, finanzielle Sicherheit, Respekt und Wertschätzung, sexuelle Befriedigung und so weiter. Wenn ich nur aufhören würde, durch den Supermarkt zu rasen wie einer, der alles, was er in 10 Minuten in seinen Einkaufswagen füllen kann, kostenlos bekommt, und mich stattdessen hinsetzen und mich tief in die Schlichteste aller Erfahrungen versenken würde, dann könnte ich alles Glück und alle Zufriedenheit finden, die ich mir nur wünschen kann.

Doch ich vergesse und muss mich immer wieder daran erinnern, dass mein Körper und Geist die Quelle jeglicher Erfüllung sein können, von der ich träumen mag.

### *die Kunst nicht zu kontrollieren*

In meiner Anfangszeit als Meditierender fand ich es ausgeschlossen, den Atem nicht irgendwie zu kontrollieren. Ich entspannte mich und überließ ihn sich selbst – oder so bildete ich es mir ein. Doch auch nach Monaten und Jahren entdeckte ich immer noch feine Anspannungen, wie ich daran festhielt, ihn absichtlich hervorbrachte und den Strom des Atems aus seinem natürlichen Fluss drängte. In einer tiefen Schicht vertraute ich nicht, dass die Dinge auch ohne meine Kontrolle und Überwachung funktionieren würden. Ich brauchte ziemlich lange zu lernen, dass die Meditation tatsächlich *besser* ging, wenn ich losließ und mich nicht einmischte.

Man kann diese vom Atem gelernte Lektion in zweierlei Weise auf das übrige Leben übertragen. Zum einen gibt es viele Situationen, in denen kreative Ergebnisse dadurch erreicht werden, dass man der eigenen Energie erlaubt, natürlich und spontan zu fließen, also ungebremst durch vorgefasste Ideen, wie alles sein solle. Das ist der Geist des Zen-Buddhismus, der unvorbereitetes und freies Handeln hochhält. So etwas ist nicht dasselbe wie den Launen des Augenblicks freien Lauf zu lassen. Vielmehr gründet es in einer Bewusstseinsverfassung, in der man mit seinem direkten Erleben innig verbunden ist, so dass man intuitiv und mit einer raschen Gewissheit handelt, hinter der der rationale Geist zurück bleibt.

Der zweite Nutzen der Lektion liegt in der Erkenntnis, dass das Leben ohnehin außerhalb unserer Kontrolle liegt. Zweifellos gibt es viele Situationen, in denen planmäßiges

Handeln auf ein Ziel hin wesentlich ist. Den ganzen Tag über wählen wir: Müsli oder Cornflakes, Gewährsein oder Tagträumen, Arbeiten oder den nächsten Urlaub buchen. Allzu oft aber verbirgt dieses Vermögen zu wählen und das jeweils bevorzugte Resultat zu erreichen die Tatsache, dass das Leben letztlich nicht in unserer Hand liegt. Ich vermag es nicht zu bewirken, dass niemand in Kriegen, terroristischen Angriffen, Naturkatastrophen umkommt; ich kann nicht entscheiden, mich nicht mehr zu erkälten, noch kann ich veranlassen, dass meine Freunde nicht altern. Ich kann keinen sonnigen Frühlingstag im Jahr 2035 als meinen Todestag in den Kalender eintragen.

Der Atem hilft mir aber, mich zu sammeln und meine Kräfte, die Dinge zu verändern, auf das zu richten, was ich tatsächlich beeinflussen kann. Er lehrt mich loszulassen, auf gelassene Weise nachzugeben und zu erlauben, dass der größere Lebensstrom mich auf seiner Reise trägt.

### *alles wandelt sich*

Wenn man den Atem von einem Moment zum nächsten tagein tagaus meditierend erforscht, wird man sich bald gewahr werden, dass er sich ständig ändert. Innerhalb weniger Sekunden verwandelt sich die Einatmung in Ausatmung. Nach einigen Minuten flacher Atemzüge verändert sich der Rhythmus, und die aufgenommene Luftmenge wächst. Auch der den Atem erfahrende Geist ist ein Strom steter Veränderung. Alles hat ein Ende. Ein Gefühl der Verzweiflung, das sich über die Meditation gelegt hatte, eine Schwere, die sich so anfühlte, als sei sie gekommen um zu bleiben, das alles löst sich letztendlich durch geduldige Bemühung. Eine meditative Gipfelerfahrung voller Seligkeit und Leuchten fühlt sich vielleicht so an, als würde sie nie vergehen, doch dann gibt es wieder Langeweile und Alltag.

Der Atem ist ein wunderbarer Lehrmeister der quecksilbrigen, unstillen Natur von ... (was fällt Ihnen ein?). Wenn Sie mit dem Atem innig verbunden sind, lernen Sie, an guten Erfahrungen nicht festzuhalten, sondern sie auszukosten und dann gehen zu lassen. Sie entdecken auch, dass schlechte Erfahrungen ebenfalls vorüber gehen. Unter der sanften Knute des Atems hören Sie allmählich auf, in einer Märchenwelt zu leben, in der alles auf magische Weise gleich bleibt und Sie in alle Ewigkeit an Dingen oder Menschen festhalten können. Letztlich gibt es gar nichts, woran Sie immer festhalten können, so wie Sie auch nicht einatmen und den Atem dann unbegrenzt bei sich halten könnten. Der Atem lehrt Sie leben, er lehrt Sie einsammeln und abgeben, loslassen des Alten, um Raum schaffen für Neues, so wie verbrauchte Luft ausgestoßen wird, um eine Woge frischer Luft und Energie einzulassen.

### *der Atem registriert alles*

Im Lauf der Zeit werden Sie sehen, wie ein fantastischer und feiner Mechanismus der Atem ist. Er ist wie ein Musikinstrument, das alles von den zartesten, weichsten und feinsten Tönen bis zum donnernden Crescendo spielen kann. Er registriert und spiegelt alles wider, denn er wird von allem Geschehen berührt. Jede Emotion, auch nur ein leichter Gedanke bewirkt ein neues Atemmuster. Je besser Sie sich auf ihn einschwingen können, desto mehr wird der Atem zu einem diagnostischen Werkzeug, das Sie auf die unterschiedlichsten Feinheiten im Erleben hinweist.

Vielleicht sind Sie gerade dem Atem gefolgt, und da kommt Ihnen plötzlich das geistige Bild eines alten Freundes in den Sinn. Sie bemerken vielleicht, wie Ihr Atem sich ein wenig verflacht und anspannt. Warum geschieht das? Vielleicht denken Sie zunächst, Ihr Geist habe an Konzentration eingebüßt, weil ein Teil Ihrer Energie den Atem verlassen habe, um sich mit dem Gedanken an den Freund zu befassen. Doch wenn Sie Ihr Erleben tiefer erforschen, spüren Sie vielleicht, dass die Enge im Atmen eine gewisse Besorgtheit hinsichtlich Ihres Freundes widerspiegelt. Worum geht es dabei? Nun erkennen Sie, dass Sie sich um diesen Menschen sorgen, denn eine Entscheidung, die er kürzlich gefällt hat, scheint Ihnen nicht richtig zu sein. Die Anspannung Ihres Atems beantwortet eine feine Ahnung, der Freund oder die Freundin werde möglicherweise etwas tun, das nicht gut enden wird. Der Atem hat die Anspannung Ihres Körpers gegen den Schmerz eines geliebten Menschen, der vielleicht in Schwierigkeiten ist, registriert.

Tatsächlich registriert der Atem als Instrument nicht nur das innerliche Geschehen; er antwortet auch auf äußere Bedingungen: Temperatur, atmosphärischen Druck, Wind, Sonnenlicht, die Festigkeit des Bodens. Wenn irgendetwas davon anders wäre, dann wäre auch der Atem anders. Wenn Sie diese Idee weiter erforschen, werden Sie allmählich sehen, dass der Atem das Ergebnis einer ungeheuren Mannigfaltigkeit von Bedingungen ist.

Von einem Moment zum nächsten kann der Atem Ihnen eine der Schlüsseleinsichten des Buddhismus verdeutlichen: Alles hängt von Bedingungen ab. Sie können beobachten, wie der Einatem sich wie eine Welle aufbaut, wobei eine Vielzahl von Faktoren zusammenkommen um ihn zu unterstützen. Dann beobachten Sie, wie er er stirbt, wenn diese Bedingungen sich wandeln.

Mehr noch: Wenn Sie darüber nachsinnen, was geschieht, können Sie eine Vision wechselseitiger Verbundenheit erahnen. Sie erleben das Universum als unermesslich weites

Feld von Phänomenen, die von Augenblick zu Augenblick in Abhängigkeit von Bedingungen entstehen, und in dem jedes Phänomen alle anderen bedingt. Im Licht dieser Vision betrachtet ist der Atem das Produkt eines endlosen, unmessbaren Aufgebots von Bedingungen. Auch spielt die Bewegung des Atems in Ihrem Körper selbst eine Rolle im bedingten Entstehen seiner Umgebung. So beobachten wir den Tanz des Lebens in seiner Entfaltung von einem Moment in den nächsten, einen Tanz, in dem alles auf alles einwirkt und von allem anderen beeinflusst wird.

### *Integrität der Übung*

Obwohl ich ursprünglich erwartet hatte, das Erlernen von Atemgewahrsein hätte vor allem mit Entspannung und Konzentration zu tun, geht die Meditation tatsächlich sehr viel tiefer. Sie ist eine wahre Herzenerziehung und lehrt uns, als Menschen aufrichtig und authentisch zu sein. Das ist deshalb so, weil sie uns ganz nahe an unsere gelebte Erfahrung heranführt, statt nur an all die Vorstellungen und Phantasien, die wir darüber haben mögen. Sie lehrt uns überdies, uns ehrlich und stetig von einem Moment zum nächsten, tagein tagaus, Jahr um Jahr zu bemühen.

Die Übung wirkt demütigend, wenn man ihr mit einer Macho-Haltung nach dem Muster „Bis 10 kann ICH immer zählen“ begegnet. Jenen, die an Selbstzweifeln leiden, gibt Sie Kraft und Entschiedenheit. In der Tat sind die Eigenschaften, die man braucht, um das eigene Gewährsein mit dem Atem zu verschmelzen, dieselben, die nötig sind, um als Mensch authentisch zu sein: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Klarheit, Güte und Empfindsamkeit, Entschlossenheit und Ausdauer.

Weil Meditation eine direkte Selbstbegegnung ist, bringt sie auch Selbsterkenntnis. Die schlichte Tätigkeit, auf nur eine Sache zu achten, holt alle möglichen Emotionen, Fragen und Vorstellungen ans Licht, nicht anders als eine kleine Kerze, die einen langen Schatten durch den Raum wirft. Man sieht sich selbst in seiner besten und seiner schlechtesten Verfassung. Doch was immer geschehen mag, immer wieder kommt man zum Atem zurück. So werden wir fähiger, die unterschiedlichsten Arten von Geisteszuständen zu erfahren, einschließlich sehr starker Emotionen, ohne von ihnen mitgerissen zu werden.

Die mir bekannten Menschen mit den tiefsten Meditationserfahrungen sind keine ausgeflippten Typen, die in irgendeiner seltsamen Stratosphäre des Geistes hausen. Sie sind überaus menschlich und können sich in Menschen aller Art einfühlen, weil sie ihre eigenen Emotionen in ganzer Stärke erfahren. Ich erlebe sie aber auch als mehr als menschlich, denn

anders als die meisten werden sie von ihren Emotionen nicht mitgerissen. Sie ruhen in einem steten Strom der Güte und so ruhen sie auch glücklich, entspannt und leichten Herzens in sich selbst. Alles was sie tun, hat die Qualität von Natürlichkeit. Sie sind schlicht und einfach sie selbst – nicht auf selbstverliebte Art, sondern authentisch und aufrichtig.

Als ich zu meditieren begann, suchte ich nach Wundern und übersinnlichen Geisteszuständen. Heute möchte ich bloß wie diese Männer und Frauen sein, die sich ihr halbes Leben lang oder länger getreu in Meditation geübt haben. Ihre Natürlichkeit, Liebe und Authentizität sind das größte Wunder, das ich je zu sehen hoffte.

Diese Praktik auf den Atem zu achten mag sehr einfach sein, doch davon sollten Sie sich nicht täuschen lassen. Sie verdient höchste Achtung. Wenn Sie die Aufmerksamkeit wieder und wieder und wieder auf diese fundamentale Erfahrung lebendig zu sein richten, auf die Erfahrung, Luft in sich aufzunehmen und wieder ins Universum abzugeben, dann werden Sie darin zunehmend tiefe Befriedigung finden. Sie werden lernen, wie Sie auf integere Weise leben und ein authentischer Mensch sein können. Sie werden finden, dass die Atemmeditation Sie auf eine unendliche Reise des Entdeckens mitnimmt.

## Weiterführende Anregungen

Paramananda, *Spiel der Stille*. Wiesbaden 2013. Das Buch führt in Meditation über den Atem und positive Emotionen ein und erkundet darüber hinaus Intention, ausgewogene Bemühung sowie weitere, auch in diesem Buch berührte Themen, aber etwas detaillierter und mit einer besonderen poetischen Leichtigkeit.

Paramananda, *Der Körper*. Essen 2014. Download unter [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen). – Ein Buch mit Anregungen, wie man den Körper in die Übung von Meditation und Achtsamkeit einbeziehen kann und sollte.

Anthony Matthews (Kamalashila), *Auf dem Weg des Buddha: Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder Verlag, Freiburg 2010. – Das Buch ist der erste Teil von Kamalashilas ursprünglich bei DO in Essen erschienenem und inzwischen vergriffenem Buch *Meditation. Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*. Eine nützliche, systematische Einführung in buddhistische Meditation mit sehr guten Abschnitten über die Haltung beim Meditieren und die Vergegenwärtigung des Atmens. (Eine gänzlich neu bearbeitete englische Ausgabe des Buches erschien unter dem Titel *Buddhist Meditation. Tranquillity, Imagination and Insight* bei Windhorse Publications, Cambridge, 2013.)

Larry Rosenberg, *Mit jedem Atemzug: Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht*. Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald 2002. Eine ausgezeichnete Einführung in die sechzehn-stufige Kontemplation nach dem *Ānāpānasati-sutta* mit vielen Geschichten und hilfreichen Tipps sowie einer Übersetzung der originalen Lehrrede des Buddha.

Buddhadasa Bhikkhu, *Ānāpānasati: die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*.

Buddhistische Gesellschaft München 2012. (Book on demand) Das Buch behandelt dieselbe Thematik wie Rosenbergs Buch aus einer traditionelleren Sicht. Buddhadasa Bhikkhu war ein sehr einflussreicher Meditationslehrer in Thailand und einer der Lehrer von Larry Rosenberg.

Dennis Lewis, *Befreie deinen Atem, befreie dich selbst: die Urkraft des Lebens wecken*. Heyne-Verlag, München 2004. Hauptthema dieses Buches ist nicht Meditation, sondern die Atmung selbst und wie man lernen kann, auf natürliche, spannungsfreie Weise zu atmen. Das Buch enthält viele praktische Übungen.

### *Webseiten*

[www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) – Die zentrale Webseite der Triratna-Bewegung in Deutschland. Hier finden Sie Hinweise auf deutschsprachige Gruppen und Zentren, in denen die Metta-Meditation in der in diesem Buch besprochenen Weise unterrichtet wird.

[www.freebuddhistaudio.com](http://www.freebuddhistaudio.com) – Eine Webseite mit vielen kostenlosen Downloads, meist in englischer, aber auch manches in deutscher Sprache, darunter auch geleitete Meditationen.

[www.vessantara.net](http://www.vessantara.net) – Die Webseite des Autors dieses Buches enthält Artikel, Hinweise auf seine Bücher und Aufnahmen von Vorträgen, Anregungen zu Meditation sowie Termine kommender Veranstaltungen mit Vessantara.

## **Anmerkung zu diesem Text**

Das englische Original dieses Buchs erschien mit dem Titel *The Breath* im Jahr 2005 bei Windhorse Publications, Birmingham.

Die hier vorliegende Übersetzung wurde von Dhammaloka angefertigt.

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

„Vessantara, *Der Atem*. Webfassung 01.2014. Download bei [www.triratna-buddhismus.de](http://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](http://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. Satipaṭṭhāna-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](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014.

*Ethisch leben.* [do evolution](http://do.evolution), Essen 2014. [Für 2014 geplant]

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

*Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta.* Essen 2014. Download unter [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen). [Für 2014 geplant]

## 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*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: [www.triratna-buddhismus.de](http://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

Vessantara, *Das Herz*. Download unter: [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014