

Das schrittweise Vorgehen bei der Atemmeditation

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Buch "Meditations"

Copyright © 2003 Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen übersetzt von Lothar Schenk

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.

Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen umformatiert und weiterverteilt werden, vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird keinerlei Bezahlung verlangt.

Alle sonstigen Rechte vorbehalten.

Bei seiner Anleitung zur Atemmeditation lehrt der Buddha insgesamt sechzehn Schritte. Es handelt sich um die ausführlichsten Meditationsanweisungen im Kanon. Und der Atem ist das Thema, das er am wärmsten und am häufigsten empfiehlt -- weil der Atem nicht nur einen Ort abgibt, wo der Geist sich niederlassen und Vertiefung erlangen kann, sondern weil er auch etwas ist, das der Geist untersuchen und zerlegen kann. Bei der Beschäftigung mit ihm können alle für das Erwachen nötigen Einsichten aufsteigen -- während der Geist achtsam beim Atem bleibt, aufmerksam beim Atem bleibt und sich gleichzeitig dessen bewusst ist, wie er sich zum Atem verhält.

In den fortgeschritteneren Stadien der Atemmeditation liegt die Betonung weniger auf dem Atem und dafür mehr auf dem Geist und wie er sich zum Atem verhält. In der Anfangsphase liegt das Schwergewicht allerdings auf dem Atem selber, darauf, wie man den Atem benutzt, um den Geist einzufangen und zum gegenwärtigen Augenblick zu führen. In den ersten beiden Schritten bleibt man einfach beim langen und kurzen Atmen und entwickelt dabei ein Gespür dafür, wie sich langes und kurzes Atmen anfühlt. Mit dem dritten Schritt kommt jedoch ein Element des Beabsichtigens mit ins Spiel. Man übt, und das erste, das man übt, ist, sich des ganzen Körpers bewusst zu sein, während man einatmet, sich des ganzen Körpers bewusst zu sein, während man ausatmet.

Bei der Beschreibung von Vertiefungszuständen verwendet der Buddha keine Bilder für Einsgerichtetsein. Er verwendet Bilder für Ganzkörperwahrnehmung. Wenn vom Atem ein Gefühl des Entzückens und des Wohlseins ausgeht, so lautet seine Anweisung, dass man dieses Gefühl des Entzückens und des Wohlseins in den ganzen Körper einarbeiten soll, so wie man beim Herstellen von Teig Wasser in Mehl einknetet. Ein anderes Bild spricht davon, dass das Entzücken wie Wasser hochsteigt und den ganzen Körper ausfüllt, so wie kühles Quellwasser im Inneren eines Sees

hochsteigt und den ganzen See mit seiner Kühle anfüllt. Ein weiteres Bild ist das von Lotusblüten in einem See: einige der Lotusblüten treten nicht aus dem Wasser hervor, sondern bleiben völlig vom Wasser umgeben und sind von den Wurzeln bis zu den Spitzen von der Stille und Kühle des Wassers im See durchtränkt. Wieder ein anderes Bild ist das von einer von Kopf bis Fuß in ein weißes Gewand gehüllten Person, so dass der ganze Körper von dem weißen Gewand bedeckt ist.

Das sind alles Bilder für Ganzkörperwahrnehmung, dafür, wie Entzücken, Wohlsein oder ein helles Gewahrsein den gesamten Körper ausfüllen. Daran gilt es bei der Erforschung des Atems zu arbeiten, denn die Art von Gewahrsein, die das Aufsteigen von Einsicht gestattet, ist nicht ausschließlich auf einen Punkt gerichtet. Wenn man sich auf einen Punkt konzentriert und alles übrige ausblendet, dann bleibt dadurch eine Menge blinder Flecken im Geist übrig. Wenn man sich aber um ein umfassenderes Gewahrsein bemüht, dann hilft das dabei, die blinden Flecken zu entfernen. Anders gesagt, geht es darum, im Atem einzutauchen, sich des Atems auf allen Seiten um einen herum bewusst zu sein. Einer der dafür verwendeten Ausdrücke ist kayagatasati -- den Körper ausfüllende Achtsamkeit. Der Körper ist mit Achtsamkeit getränkt, und die Achtsamkeit ihrerseits ist mit dem Körper getränkt, vom Körper umschlossen. Es ist also nicht so, dass man da irgendwo oben an einer Stelle sitzt -- sagen wir mal im Hinterkopf -- und von dieser einen Stelle aus den übrigen Körper betrachtet, oder dass man versuchen sollte, die Wahrnehmung des übrigen Körpers von dieser Stelle des Gewahrseins zu trennen und zu unterdrücken. Es bedarf der Ganzkörperwahrnehmung, überall rund herum, 360 Grad, um die blinden Flecken im Geist zu entfernen.

Sobald man diese Art von Gewahrsein erreicht hat, arbeitet man daran, sie aufrecht zu erhalten -- obwohl die "Arbeit" dabei nicht so wie andere Arbeit ist. Man arbeitet daran, die Aufmerksamkeit nicht abgleiten, nicht schwächer werden zu lassen. Man arbeitet daran, keine anderen Verpflichtungen aufzugreifen. Nach einer Weile jedoch wird diese Arbeit immer selbstverständlicher, wird einem zur zweiten Natur. Man fühlt sich immer gelassener und zuhause. Indem der Geist sich darin niederlässt, verschwindet allmählich seine übliche Nervosität. Der Körper braucht tatsächlich immer weniger Sauerstoff, weil das Ausmaß der Gehirntätigkeit sich allmählich beruhigt, und deshalb wird der Atem immer schwächer und feiner. Die Atemtätigkeit kann sogar völlig zum Erliegen kommen, weil der Sauerstoff, der durch die Poren der Haut aufgenommen wird, ausreicht.

An diesem Punkt scheint es so, als ob der Atem und das Gewahrsein miteinander verschmolzen wären. Man kann die beiden kaum auseinanderhalten, und so lange es dauert, versucht man es auch nicht. Gestattet dem Gewahrsein und dem Atem, einander zu durchdringen, eins zu werden.

Man muss es diesem Gewahrsein, diesem Gefühl des Einsseins gestatten, sich zu entwickeln, bis es ganz fest ist. Andernfalls kann es leicht wieder zerstört werden, weil der Geist die Gewohnheit hat, zusammenzuschrumpfen. Sobald wir denken, lassen wir das Energiefeld an bestimmten Stellen des Körpers schrumpfen, um sie aus unserem Gewahrsein auszublenden, und das ist der Grund, warum es jedesmal, wenn ein Gedanke sich ereignet, Spannung im Körper gibt. Diese Körperstelle hier wird angespannt, damit man diesen Gedanken denken kann; jene Körperstelle dort wird angespannt, um einen anderen denken zu können, und so geht es hin und her. Es ist also kein Wunder, dass schon der reine Denkvorgang dem Körper viel abverlangt. Nach manchen Abhandlungen in der Chinesischen Medizin verbraucht eine Person mit Denkarbeit dreimal soviel Energie wie eine Person mit rein körperlicher Arbeit. Das kommt daher, weil Denken mit Anspannung im Körper einhergeht.

Insbesondere Gedanken, die in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, müssen ja ganze Welten erzeugen, um sich darin ansiedeln zu können.

Mit vertieftem Geist denken wir auf andere Weise. Im Anfangsstadium denken wir noch, aber wir denken nur über den gegenwärtigen Augenblick, beobachten nur den gegenwärtigen Augenblick, sind wach und aufmerksam bei dem, was hier geschieht, und müssen deshalb keine vergangenen oder zukünftigen Welten erzeugen. Das erlegt dem Körper weniger Anspannung auf. Um den Brennpunkt auf dem Jetzt aufrechtzuerhalten und nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen, muss man sein Gewahrsein so breit wie möglich halten. Dadurch bleibt man in der Gegenwart verwurzelt, ganz hinab bis zu den Fingern und Zehen. Mit breit entfalteter Wahrnehmung kommt es nicht zu dem Zusammenschrumpfen, das es dem Geist erlauben würde, Gedanken von Vergangenheit und Zukunft nachzuhängen. Man bleibt vollkommen im gegenwärtigen Augenblick angesiedelt. Die Notwendigkeit, zu denken, wird immer schwächer.

Indem immer weniger Gedanken dem Fluss der Atemenergie im Weg stehen, entwickelt sich ein Gefühl der Fülle überall im Körper. Die Texte bezeichnen diese Fülle als Entzücken, und das sie begleitende Wohlgefühl als Freude. Man lässt dieses Gefühl freudiger Fülle den Körper durchdringen, aber man behält den Blickpunkt auf der Atemenergie, selbst wenn sie vollkommen ruhig ist. Schließlich -- und man sollte nicht versuchen, dies zu beschleunigen -- kommt der Punkt, an dem Körper und Geist von diesem Entzücken und Wohlgefühl genug haben, so dass man ihnen erlauben kann, abzuklingen. Oder es mag Zeiten geben, wenn das Entzücken zu übermächtig wird, und in diesem Fall sollte man versuchen, das Gewahrsein des Atems so weit zu verfeinern, dass es ohne Beeinträchtigung am Entzücken vorbei kommt, bis man auf eine Stufe völligen Wohlsens gelangt. Dann klingt auch noch dieses Wohlsein ab -- der Eindruck, das Wohlgefühl in sich aufzusaugen --, und es bleibt völlige Stille übrig.

Nachdem man fest in der Stille verwurzelt ist, kann man allmählich nach der Trennlinie zwischen Gewahrsein und Atem suchen. Bis zu diesem Punkt hat man den Atem gehandhabt, indem man versucht hat, immer feinfühlicher dafür zu werden, was sich beim Atmen angenehm anfühlt und was nicht. Dabei wurde diese Einflussnahme immer behutsamer und unaufdringlicher, bis man jetzt endlich darauf verzichten und einfach so beim Atem sein kann. Dadurch kann der Atem immer schwächer und feiner werden, bis er vollkommen ruhig wird. Wenn alles ganz fest, ganz still ist, dann treten das Gewahrsein und das Objekt des Gewahrseins auf natürliche Weise auseinander, so wie chemische Substanzen in einer Suspension, die man ruhig stehen lässt. Sobald das Gewahrsein als eigenständiger Faktor hervortritt, kann man damit beginnen, die Bausteine des Geistes, die Gefühle und Eindrücke, die das Gewahrsein formen, unmittelbar zu handhaben. Man kann sie dabei genau beobachten, weil der Atem jetzt aus dem Weg ist.

Es ist wie beim Einstellen eines Radiosenders: solange noch statisches Rauschen da ist, solange man nicht genau auf die Frequenz des Senders abgestimmt ist, kann man die Feinheiten des Signals nicht hören. Aber sobald man genau auf der Frequenz liegt, verschwindet das Rauschen und die ganzen Feinheiten werden deutlich. Wenn man auf den Geist abgestimmt ist, kann man die Feinheiten von Empfindungen und Eindrücken erkennen und wie sie sich verändern. Man kann die Ergebnisse sehen, die von ihnen herrühren, den Einfluss, den sie auf das Gewahrsein haben, und nach einiger Zeit

scheint es einem, je geringer dieser Einfluss, desto besser. Also gestattet man ihnen, sich zu beruhigen. Wenn sie zur Ruhe gekommen sind, bleibt nur noch das Gewahrsein selbst übrig.

Aber selbst dieses Gewahrsein besitzt noch ein Auf und Ab, und um auch das noch zu überwinden, weist einen der Buddha an, es genauso zu behandeln wie man den Atem und die geistigen Faktoren wie Empfindungen und Eindrücke gehandhabt hat. Die Schriften sprechen davon, den Geist aufzumuntern, den Geist zu beruhigen und den Geist zu befreien. Anders ausgedrückt, gewinnt man, je mehr man sich an die verschiedenen Vertiefungsstufen gewöhnt, allmählich ein Gespür dafür, welche Art von Vertiefung für das Gewahrsein gerade in diesem Augenblick gebraucht wird. Wenn es instabil erscheint, was kann man tun, um es zu festigen? Wie ändert man die Wahrnehmung des Atems oder passt den Brennpunkt der Aufmerksamkeit an, um den Geist beständiger zu machen? Wenn die Meditation auszutrocknen beginnt, was kann man tun, um den Geist aufzumuntern? Und während man von einer Stufe der Vertiefung zur nächsten geht, was genau lässt man da los, damit der Geist sich von der schwächeren Vertiefungsstufe ablöst und sich in einer stärkeren ansiedeln kann?

Wenn der Buddha an dieser Stelle des Übungswegs von Befreiung des Geistes spricht, dann meint er damit nicht die endgültige Befreiung. Er spricht über die Art von Befreiung, die geschieht, indem man beispielsweise das Sinnen und Erwägen des ersten Jhanas aufgibt, sich von der Last dieser Faktoren befreit und damit in das zweite Jhana übergeht, und so weiter bei den übrigen Vertiefungsstufen. Indem man das tut, erkennt man allmählich, wie sehr diese Vertiefungsstufen gewillkürt sind. Das ist wichtig. Einsicht kann sich in der Vertiefung ergeben, während man von einer Stufe zur nächsten geht und dabei quasi wie aus dem geistigen Augenwinkel heraus nebenbei bemerkt, was man tut, um von einer Art, den Atem zu erleben, zur nächsten zu gehen, von einer Stufe innerer Festigkeit zur nächsten. Und man erkennt, wie sehr es sich dabei um etwas willkürlich Hervorgerufenes handelt.

Das führt schließlich zu denjenigen Stadien der Atemmeditation, die mit der Einsicht in Verbindung stehen. Zunächst ist da Einsicht in die Unbeständigkeit, sowohl beim Atem als auch - noch wichtiger - beim Geist, indem man erkennt, dass sogar diese festen, sehr erquickenden Vertiefungsstufen gewillkürt sind. Hinter all der Erquickung, all der Festigkeit, steht ein wiederholtes Wollen, Wollen, Wollen, um den Vertiefungszustand aufrecht zu erhalten. Darin besteht eine gewisse Beschwernis. Einsicht in die Unbeständigkeit hat weniger damit zu tun, wie man Erlebnisse konsumiert, als vielmehr damit, wie man sie erzeugt. Man sieht die ganze Mühe, die in das Erzeugen einer bestimmten Art von Erlebens einfließt, und es erhebt sich die Frage: "Ist es das wert? Ist es nicht beschwerlich und mühevoll, dauernd immer wieder solche Erlebnisse machen, machen, machen zu müssen?"

Das Problem wird nun: "Was kann man tun, um diese Last aufzugeben?" Wenn man aufhört, solche Vertiefungszustände herzustellen, hat man da keine andere Wahl, als wieder zurückzukehren und andere Erlebnisse zu produzieren? Oder ist es möglich, überhaupt keine Erlebnisse herzustellen? All unsere normalen Erlebnisse von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick, sei es nun in der Vertiefung oder nicht, rühren von einem gewissen Element des Beabsichtigens, des Wollens her. Und nunmehr ist man an einem Punkt angelangt, wo dieses Element des Wollens, des Beabsichtigens als offensichtliche Last zutage tritt. Vor allem, wenn man sich umschaute und fragt: "Für wen erzeuge ich das überhaupt? Wer genau konsumiert denn das?" Man erkennt immer deutlicher, dass der Eindruck, wer man ist, wer dieser Verbraucher ist, schwer zu lokalisieren ist, weil er vollständig aus den

Ansammlungen besteht und weil die Ansammlungen selbst unbeständig, leidvoll und ohne inneren Kern sind. Dieser Verbraucher ist ebenfalls etwas Erzeugtes. Das führt zu einer Haltung, die in den Schriften *nibbida* genannt wird, was als Ernüchterung oder Desillusionierung übersetzt werden kann. Manchmal steht in den Übersetzungen drastischer: Abscheu. In jedem Fall handelt es sich dabei um das Gefühl, dass man genug davon hat. Man fühlt sich in diesem Vorgang gefangen. Man findet kein Gefallen mehr daran. Man sucht nach einem Ausweg.

Also richtet man sein Augenmerk auf das Loslassen. Nach den Schriften besteht zunächst eine Hinwendung zur Leidenschaftslosigkeit, dann eine Hinwendung zum Erlöschen, und dann schließlich zur vollkommenen Loslösung. Mit anderen Worten lässt man auf der letzten Stufe jegliche Art von Tun fallen, jegliches Wollen und Beabsichtigen, den Erschaffer, den Erleber, den Beobachter, sogar alle Eindrücke und Gedankenbilder, die den Weg ausmachen. Wenn die den Weg bildenden Faktoren ihr Werk vollendet haben, kann man sie ebenfalls aufgeben.

Alles dies findet genau hier beim Atem statt, dem Punkt, wo Geist und Körper beim Atmen zusammentreffen. Deswegen soll man nach dem Buddha den Atem als Thema der Meditation nie vollständig fallenlassen. Das Fortschreiten auf dem Weg rührt einfach daher, dass man genau hier bleibt und immer umfassender gewahr wird, was alles genau hier rundherum vor sich geht. Man entwickelt ein umfassenderes Gewahrsein, nicht nur überall im Körper, sondern auch überall im Geist. Man erkennt und durchschaut jetzt die blinden Flecken, die es einem bisher ermöglichten, blindlings Erlebnisse zu konsumieren und dabei die Tatsache zu vergessen, dass man sie erst erzeugen musste. Es ist wie wenn man im Kino einen Film anschaut -- zwei Stunden Spiel von Licht und Schatten auf der Leinwand -- und dann später eine Dokumentation sieht, wie der Film gemacht wurde. Man entdeckt, dass Monate, manchmal sogar Jahre an Arbeit hineingesteckt wurden, und es erhebt sich die Frage: "War es das wert?" Einige kurze Stunden leeren Vergnügens, und schon hat man es wieder vergessen -- trotz der ganzen Mühe und Entbehrung, die das Herstellen gekostet hat.

Wenn man nun also seine ganzen Erlebnisse mit diesem gemeinsamen Maßstab betrachtet, die ganze Mühe sieht, die in ihre Erzeugung fließt, und sich fragt, ob es das wert ist: das ist der Punkt, wo man wirklich desillusioniert, ernüchtert wird, wo man wirklich loslassen kann. Man gibt nicht nur Eindrücke und Empfindungen in ihrem Kommen und Gehen auf, sondern auch das Erzeugen dieser Dinge. Man erkennt, dass diese Tätigkeit des Erschaffens allumfassend ist, dass sie allen Erlebnisse innewohnt. Man erzeugt ständig, sei es nun auf heilsame oder unheilsame Weise. Jedesmal, wenn es zu einem Willensimpuls kommt, jedesmal, wenn im Geist eine Auswahl stattfindet, bedeutet das gleichzeitig eine Erschaffenshandlung. Dieser Vorgang wird einem allmählich lästig; daraus ergibt sich schließlich die Hinwendung zum Loslassen.

Man lässt das Erschaffen gehen, man gibt das Erzeugen auf, und dieses Aufgeben führt zu einer wirklichen Öffnung der Dinge. Der Geist öffnet sich für eine völlig andere Dimension: eine, die nicht erschaffen, nicht erzeugt ist, wo es kein Erscheinen und Verschwinden gibt. Und auch das wird genau da berührt, obwohl es in jenem Moment keine Empfindung des Atems gibt, keine Empfindung des Körpers, keine Empfindung des Geistes als funktionierendem, erschaffendem Verbraucher oder Erzeuger. Wenn der Buddha darüber spricht, spricht er nur in Vergleichen, und alle Vergleiche sind solche der Freiheit. Das ist so ziemlich alles, was man sagen kann, wenn man versucht, es zu beschreiben, aber es gibt eine Menge darüber zu sagen, wie man da hingelangt. Deswegen sind

Buddhas Lehren so umfangreich. Er beschreibt den Weg dahin in allen Einzelheiten und geht auf jeden Schritt ein. Aber wenn ihr wissen wollt, wie es ist, das Ziel zu erreichen, dann haltet euch nicht mit langwierigen Beschreibungen auf. Geht einfach Schritt um Schritt vor, und ihr werdet es selbst genau hier erkennen.