

Die Entfaltung des liebenden Klarblicks

Mettâ-Vipassanâ-Bhâvanâ

von
Shanti Strauch

SHANTI R. STRAUCH,
vormals Elektronik-Ingenieur, war fünf Jahre lang Mönch in der Theravada-Tradition. In Sri Lanka unterzog er sich einer zweijährigen Intensivschulung in Vipassana-Meditation, lebte dort eine Zeit lang im Dschungel und zog später mit der Bettelschale als Wandermönch durch Europa. Im TIG Berlin (Therapeutisches Institut Giesebrecht) erhielt er seine Gestalttherapie-Ausbildung. In Therapie(ausbildungs)gruppen und buddhistischen Kreisen gibt er Anleitung zur Meditation und Dharma-Praxis. Daß erstmals ein Einführungsvortrag von Shanti Strauch schriftlich vorliegt, ist Marc Genrich zu verdanken, der dieses "Werkstattgespräch" auf Band aufgenommen und abgeschrieben hat. Shanti Strauch hat es dann noch überarbeitet. Das Werkstattgespräch fand im Rahmen eines Übungswochenendes der Buddhistischen Meditation im Gestalt-Institut Köln statt.

Wir wollen heute Abend gemeinsam buddhistische Meditation üben. Einige Dinge, die für unsere Übung wichtig sind, möchte ich vorher erläutern. Man mag es erstaunlich finden, daß der Buddha so nachdrücklich das Richten der Aufmerksamkeit auf den Körper empfohlen hat. Wer das Körpergewahrsein entfaltet, so heißt es in einer Lehrrede, der entfaltet das Todlose. Was hat der sterbliche Körper mit dem Todlosen zu tun? Nun, das Todlose, die Essenz des Lebens, offenbart sich, wenn wir frei sind von Sucht, Abwehr und Verblendung. Am einfachsten erschließt es sich aus einem Zustand wunschloser Fülle heraus. Hierzu muß der Leibraum mit seinen Gefühlen klar präsent sein, ohne daß wir in irgendeiner Weise mit ihm verhaftet sind. Doch der Fleischkörper, so wie wir ihn kennen, ist dem unmittelbaren Erleben nicht zugänglich. Wir sehen da nur die äußere Hülle, und wenn wir die Augen schließen, bleibt davon ein Erinnerungsbild, das wir zu spüren meinen. Was wir wirklich fühlen, ist nicht der Fleischkörper, sondern der Empfindungsleib. Es gibt da im Pali

ein Wort 'vedanâ', das beinhaltet sowohl 'Empfindungen' als auch 'Gefühle'. Wir sagen ja meist zu dem, was mit dem Körper verbunden ist, 'Empfindungen', und zu dem, was eher seelische Art ist, 'Gefühle'. In meiner Anleitung sage ich mal das eine, mal das andere, und ich sage noch ein drittes: 'Energie'. Darunter verstehe ich etwas, das wir empfinden, fühlen, wahrnehmen können, das aber nicht mehr begrenzt ist durch den Körper. Oft begrenzt das gewohnte Körperbild unsere Gefühle. In unserer Übung gibt es immer wieder die Einladung, den Gefühlen Raum zu geben, sie sich ausweiten zu lassen. Der Empfindungsleib wird zunächst ähnlich gegliedert erlebt wie der Fleischkörper. Wenn wir uns allmählich von diesem Erinnerungsbild lösen, kann der Empfindungsleib groteske Formen und erstaunliche Ausmaße annehmen. Er kann sogar grenzenlos sein. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei den Gefühlen und in den Gefühlen sind, finden wir keine Grenzen.

Sobald wir in dieses Unbegrenzte hineinfinden, erleben wir "Energie". Energie ist ein Faktor des Erwachens. Aus der Sicht des Buddha ist unser Tagesbewußtsein ein Träumen, ein Halbschlaf. Der massive Fleischleib, die Grobheit der Sinnesobjekte, vor allem aber Verlangen und Abwehr binden auf dieser Ebene viel Aufmerksamkeit. Das macht unser Gewahrsein träge und trüb. Aber in der Tiefe unseres Wesens sind wir quicklebendig, klar und wach. Diesen Keim des Erwachens, die Buddhanatur, haben wir alle in uns. Zu Beginn unseres menschlichen Daseins verwirklicht sich auch schon die Grundbefindlichkeit dieser Buddhanatur. Wenn wir ein kleiner Keim im Mutterleib sind, dann spüren wir keine Grenzen, keine Form. Nichts was uns bedrängt, alles fließt uns zu an Energie. Wir sind offen, durchlässig und voller Liebe. So viel Energie ist da, was immer wir bedürfen ist im Überfluß da. Das ist vom Empfinden her das Gleiche, was ein erwachtes Wesen erlebt. Was das Baby freilich nicht hat, ist ein klares Bewußtsein davon. Es kann diesen Schatz nicht würdigen und nicht behüten, und allzubald geht er ihm verloren. Das heißt, verloren geht natürlich nur der Kontakt zu dieser Energie; unsere Einbettung in den Kosmos kann niemals verloren gehen. Das wird klar, wenn wir wieder Kontakt bekommen zu unserem Empfindungsleib. Wenn wir nach vielen Umwegen diesen Schatz wiedergefunden haben, dann wissen wir ihn wohl zu würdigen. Der Weg dahin ist für den einen kürzer, für den anderen länger. Man sagt, es dauert oft viele Existenzen, bis die Buddhanatur ausreift.

Aber lassen wir uns überraschen, bleiben wir offen für Wunder! Möglicherweise haben wir eine allzu begrenzte Vorstellung davon, was das ist, erleuchtet oder erwacht zu sein. Vielleicht birgt unsere Alltagserfahrung ganz unvermutete Schätze? Jedenfalls wissen wir das Vorhandene oft gar nicht zu würdigen; uns verlangt nach spektakulären Erlebnissen. Und solange unser Geist auf der Suche nach Luftschlössern ist, sind wir nur halbbewußt bei dem, was wirklich da ist. Unsere Aufmerksamkeit ist zerstreut, deshalb können wir das Gegebene nicht klar genug wahrnehmen, und eben deshalb läßt unsere Erfahrung zu wünschen übrig. Es geht also in erster Linie darum, die Aufmerksamkeit zu sammeln, durchaus im Alltäglichen und Gewöhnlichen. Wir nehmen unsere

Zuflucht zu dem, was ist - nicht zu dem, was sein könnte, sollte, müßte. Sobald wir unsere Gegenwart würdigen und dankbar annehmen, erwachen wir aus unseren Wunschträumen zur Wirklichkeit. Ein Moment des Erwachens könnte es sein, wenn wir ohne Abwehr klar bewußt unsere Schmerzen ertragen; ein anderer, wenn wir ohne uns zu verurteilen um unseren Ärger wissen oder unsere Traurigkeit spüren. Würdigen wir unsere Erfahrung, auch wenn sie leidvoll ist, und bleiben wir offen! Es mögen gerade unsere dunklen Anteile sein, die durchlichtet werden müssen, damit sich ein klares, umfassendes Gewahrsein entfalten kann.

Normalerweise ist unser Gewahrsein verengt und gefangen durch unser Selbstbild. Mag dieses Selbstbild etwas Erhabenes sein oder etwas ganz Kümmerliches, wir halten daran fest. Wir sind stolz darauf, leiden daran, wir hegen und pflegen es, putzen es heraus, behängen es mit allem möglichen Firlefanz, halten es für das Wichtigste in der Welt. Mit der Übung erschließt sich uns eine offenere Sichtweise. Wenn wir nun neue, beglückende Erfahrungen machen, aber auch Kontakt bekommen zu unserer Bedürftigkeit, zu beschämenden Einsichten und tiefen Ängsten, könnte dies unser Selbstbild aufblähen oder verunsichern oder verletzen. Dem können wir vorbeugen, indem wir in einer Weise üben, die weitgehend ohne Identifikation auskommt.

Lassen wir uns vom Erleuchtungserlebnis des Buddha inspirieren! Das Erwachen des Buddha vollzog sich in drei Stufen. In der ersten Nachtwache, so heißt es, erinnerte sich der Bodhisatta seiner früheren Geburten. Er konnte sich genau daran erinnern, daß er im vorangegangenen Leben den und den Namen hatte, die und die Eltern, den und den Beruf. Und im Leben davor, so erinnerte er sich weiter, hatte er jenen Namen und jene Eltern usw. So wanderte seine Erinnerung viele, viele Existenzen zurück, 92 Weltzyklen sollen es gewesen sein. Im manchen Daseinsrunden erlebte sich der Bodhisatta als Tier, in anderen als Himmelswesen; alle möglichen Lebensformen hat er erinnert. Interessant ist nun, daß der Buddha bei seiner Erzählung immer sagt: "Das war ich." Diese Sichtweise entsprach noch weitgehend dem alten Brahmanenglauben, wonach eine Ich-Seele die Verkörperungen durchzieht wie ein Faden die Perlenkette. In dieser ersten Nachtwache wurde das Selbstbild des Bodhisatta erheblich ausgeweitet und aufgelockert, es blieb aber im wesentlichen noch ungebrochen.

In der zweiten Nachtwache passiert nun etwas ganz Neues, für Hindus völlig Unvorstellbares: der Seelen-Faden zerreißt! Da ist kein Ich-Erleben mehr, sondern ein Gewahrwerden auf und absteigender Wesenheiten. Der Psychologe würde 'Projektion' dazu sagen: die inneren Anteile werden als eigenständige Wesen erlebt. Nun gut. Der Bodhisatta sieht, wie die Wesen je nach ihrem Wirken wiedergeboren werden. Und nun, merken wir uns das für unsere Übung: der Bodhisatta spricht hier durchweg von den lieben Wesen, auch wenn sich einige davon so schlimm benehmen, daß sie in die Hölle wandern.

In der 3. Nachtwache zerfällt auch das Bild von den Wesenheiten. Dem Buddha offenbart sich die nackte Wirklichkeit, unverstellt von Überzeugungen, Bildern, Zugriffen jeder Art. Er durchschaut den Bewußtwerdeprozeß, entdeckt die ‚Vier Edlen Wahrheiten‘ - und realisiert seine Freiheit.

Was können wir nun mit dem Erleuchtungserlebnis des Buddha anfangen? Zunächst, was unsere persönliche Vergangenheit betrifft, da gilt es bewußt Verantwortung zu übernehmen, durchaus in dem Sinne: "Das war ich". Auch wenn wir nur ein sehr beschränktes Gedächtnis haben, wäre es heilsam, davon ausgehen, daß wir unser Schaffsal selbst produziert haben. Im Augenblick sitzen wir hier zwar wie die Heiligen auf der Matte, aber da gibt ja auch ziemlich unheilige Begehrlichkeiten und Abneigungen in uns. Es reicht schon, zu erinnern, was wir in diesem einen Leben so alles verzapft haben. Der Pali-Begriff 'sati', der meist mit 'Achtsamkeit' übersetzt wird, heißt im ursprünglichen Sinne 'Erinnerung'. Nur wenn wir mit unserer Vergangenheit klar sind, können wir unbeschwert in der Gegenwart leben. Um uns zu erinnern, brauchen wir nicht unbedingt unseren Kopf zu bemühen. Neue, frische Erinnerungen steigen auf, wenn wir still und offen unsere Gegenwart betrachten und unsere Sinneswahrnehmung wieder Kontakt zu den Gefühlen bekommt. Da mögen neben beglückenden Erinnerungen auch peinliche Vorkommnisse aufsteigen, wo wir durchaus keine rühmliche Rolle gespielt haben. Engelhaftes, Tierisches, Dämonisches, Gespensterhaftes lebt in uns, nicht nur als Erinnerungsbild, sondern es verkörpert sich in unserem Alltag. Am Anfang wird man sich vielleicht noch mit all dem identifizieren und tapfer sagen: "Ja, das war ich" oder "Na gut, das bin ich also auch". So ist das erst mal eine Bereicherung des Selbstbildes bzw. eine Auflockerung, ähnlich wie sie der Buddha in der ersten Nachtwache erlebt hat.

Mit der Zeit wird es einfacher und wirkungsvoller, wenn wir uns die zweite Phase des Erwachens zum Vorbild nehmen und nicht mehr sagen: "Das bin ich", sondern: "Das sind Wesenszüge oder Wesenheiten, die da aufsteigen." Zuerst erscheint das befremdlich, aber bald gewinnt man richtigen Spaß daran. Wir identifizieren uns nicht mehr mit dem, was wir in uns vorfinden, sondern üben uns in dieser neuen Sichtweise, z.B.: "Aha, da ist jetzt ein kleiner Dämon, der sich in mir verkörpert. Wie wütend der ist!" Wir betrachten dieses Wesen mit dem gleichen liebevollen Interesse, wie wir etwa ein spielendes Kind betrachten, mit Offenheit, Zuwendung und Mitgefühl. Gelegentlich auch mit herzlichem Vergnügen. Ja, wir sind mit offenem Herzen bei diesem Wesen, in ganz tiefem Kontakt; wir spüren genau, wie es sich anfühlt, wütend zu sein. Oder wir merken, wie da einer ganz komische Klimmzüge macht, um beachtet zu werden. Oder wir umhüllen fürsorglich ein schluchzendes Kind. Dabei können wir erstaunliche Entdeckungen machen. Da gibt es Wesen mit ganz widersprüchlichen Bedürfnissen, die scheinbar gegeneinander arbeiten. Vielleicht verkörpert sich gerade ein Wesen, das meditieren möchte. Kaum sitzen wir auf der Matte, sind ganz andere Wesen zugange, mit sinnlichen Bedürfnissen, alberne Wesen, manchmal auch ganz

dumme, das kennt Ihr doch auch, oder? All dies verkörpert sich in uns, und wir sind mit Achtsamkeit und offenem Herzen dabei: "Das lebt da jetzt in uns."

Je mehr wir unsere ganze Wirklichkeit kennenlernen, desto unangemessener erscheint die Vorstellung, ein Einzelwesen mit klar definierbaren Eigenschaften zu sein. Wir gleichen eher einem Kosmos von Wesenheiten. Wir merken auch, wie oft Wertungen, Lob und Tadel aufsteigen: 'Das ist jetzt richtig' - 'Das sollte besser nicht sein'. Unsere Gouvernante spielt offenbar eine bedeutsame Rolle in diesem Theater. Wir haben möglicherweise auch ziemlich penetrante Anteile in uns. Ein unerbittlicher Diktator mag uns ständig antreiben und bisweilen dem ganzen übrigen Völkchen die Lebensfreude nehmen. Ein lebensfeindliches Ideal kann uns regelrecht terrorisieren. Auch hier gilt es, offen und freundlich zu bleiben und seine innere Unabhängigkeit zu bewahren bzw. neu zu gewinnen. Wir können ein zwanghaftes Verhalten nicht mit Gewalt durchbrechen. Nur liebevolles Verstehen kann allen Zwang auflösen. Schauen wir diesem ganzen Theater vielleicht ein bißchen entspannter zu, mit Geduld und Humor. Erinnern wir uns, daß wir mit diesen lieben Wesen üben, nicht gegen sie! Wie wollen wir den rauhen Alltag mit seinen Monstern überstehen, wenn wir nicht einmal auf dem Meditationskissen mit unseren Gespensterchen klarkommen?

In einer noch späteren Übungsphase konfrontieren wir einfach den Ärger, ohne dabei an irgendwelche Wesen zu denken. Wir erforschen mit Wißbegier und Hingabe, was das eigentlich ist, woher es kommt, unter welchen Bedingungen es entsteht, wie es sich anfühlt, usw. Je vertrauter wir damit werden, desto eher merken wir: "Ach, da sind sie ja wieder, diese Aufwallungen" und wissen immer besser damit umzugehen. Wir lernen den Gefühlen in uns Raum geben, um ihre Energie unmittelbar zu nutzen. Dabei entspannen wir uns bewußt zum Boden hin und spüren zusammen mit dem Bodenkontakt dieses Herzklopfen, dieses Zittern der Knie, das Pulsieren im Hals, usw. Wir lassen die Erregung im ganzen Leibraum sich ausbreiten, öffnen uns bis in die Zehen und Haarspitzen hinein für diese Energie und lassen sie durch uns hindurchfließen. Dabei können wir immer wieder erleben, wie es sich in unserem Gewahrsein einfach auflöst und unsere Wachheit nährt. Unsere Ärger-Energie macht uns frisch und wach wie eine belebende Dusche. Im Alltag erweist sich diese Übung als ein wahrer Segen; sie schützt uns davor, daß starke Gefühle uns überschwemmen und wir im Gefühlsdusel Unsinn machen. Wo nichts unterdrückt wird, braucht sich nichts zusammenzubrauen, anzustauen oder herauszubrechen. Ist das dann überhaupt noch Ärger? - mag man sich fragen. Was immer es sein mag, wenn wir Erregung spüren, darf sie fließen. Die bedrohlichen Einflüsse aus dem Unbewußten werden so allmählich zu nährenden Lebensströmen.

Mit dem Körpergewahrsein gewinnen wir eine bislang nicht gekannte Sicherheit und Zuversicht. Voller Vertrauen können wir die Dinge sich frei entfalten lassen und heitergelöst allem zuschauen. Da entwickelt sich das

Sinnesbewußtsein immer wieder aus keimhaften Berührungen bis hin zur Anschauung der vertrauten Dinge, da entstehen Gedanken, Assoziationen, Wünsche und lösen sich wieder auf Es wird offensichtlich, daß wir mit all diesen Vorgängen nicht eben viel zu tun haben. Je weniger wir uns einmischen, desto klarer erkennen wir, wie die Dinge ganz von selber gesetzmäßig auseinander hervorgehen. Wenn die Fähigkeit des Nichtgreifens und Nichthaftens, die Gelassenheit, in Ruhe völlig ausgereift ist, könnte uns in einem gesegneten Augenblick bewußt werden, daß wir mit diesem Geschehen überhaupt nichts zu tun haben. Was immer da fließt, überschwemmt uns nicht, trägt uns nicht fort, vermag uns nicht zu beeindrucken, ja es berührt uns nicht im Geringsten! Wir merken das vielleicht zum erstenmal bei einem lauten Geräusch, das vollkommen ungehindert durch uns hindurchgeht. In diesem Augenblick könnten wir unsere Freiheit von allen Verhaftungen realisieren. Dies entspräche der dritten Nachtwache des Buddha.

Der Überlieferung nach sind in unserem Zeitalter schon vier Buddhas mit unterschiedlichen Hauptkräften erschienen. Wir haben sie alle verschlafen! Der fünfte und letzte Buddha wird ein Buddha der Liebe sein. Also: die letzte Chance, zum Erwachen zu kommen, besteht darin, unser Herz zu öffnen! Nicht mit dem Kopf - mit dem Herzen gilt es zu verstehen! Wir lernen also, alles Lebendige, das sich in uns verkörpert, zu achten und fürsorglich damit umzugehen. Wir schließen Freundschaft auch mit den fragwürdigen und unbequemen Wesenheiten in uns. Dann übernimmt in unserem Völkchen allmählich der Buddha das Regiment, der Buddha der Liebe. Ob es Angenehmes oder Unangenehmes zu erleben gibt, erinnere das Buddha-Baby in deinem Herzen und laß es an allem teilhaben. Unsere Zuflucht zum Buddha ist die Zuflucht zur erwachenden Liebe! Alles ist in Ordnung, wenn die Liebe dabei ist, wo sie aber fehlt, müssen wir sie behutsam wecken. Wir brauchen uns mit nichts zu identifizieren. Wir kommen ins Zwiegespräch mit einem verdrießlichen Untermieter von uns. Oder wir entdecken einen depressiven Anteil in uns. Oder: da ist einfach dieser Zustand von Erschöpfung, den wir näher erforschen können. Das alles sind Hilfen, unsere Abwehr zu überwinden, achtsam mit uns umzugehen und ein umfassendes, liebevolles Gewahrsein zu entwickeln. Je besser wir uns selbst verstehen und annehmen können, desto leichter wird es, mit anderen Wesen klarzukommen. So, also dieses wache liebevolle Interesse für unsere Wirklichkeit, darum geht es in der Meditation.

Eine besondere Rolle in unserer Übung spielen alle Übergänge. Schon der Übergang vom Sitzen ins Stehen hinein, das Aufstehen, ist eine spezielle Achtsamkeitsübung. Probieren wir das gleich mal aus, den Anfang davon. Lassen wir uns Zeit. Zunächst werden wir uns der Startposition bewußt, wie immer sie sei, ohne gleich etwas zu bewegen wir entspannen uns in diese Körperhaltung hinein spüren den Bodenkontakt entspannen uns ganz zum Boden hin öffnen das Gewahrsein nach oben dehnen uns in die Aufrichtung hinein öffnen das Gewahrsein zum Raum um uns herum gehen achtsam in die Bewegung hinein dehnen und räkeln uns, immer in

Kontakt mit unseren Gefühlen Dabei wissen wir genau was wir tun, mit welchem Körperteil wir dieses Aufstehen beginnen. Wie fühlt sich das an, wenn wir das Fußgelenk ergreifen wenn wir jetzt das Knie anheben wenn wir einen neuen Kontakt zum Boden gewinnen nun noch ein bißchen nachspüren Gut.

Es geht darum, das Gewahrsein der Übergänge zu schulen. Wir versacken mit unserer Aufmerksamkeit immer wieder in statischen, begrenzten Zuständen, statt wahrzunehmen, wie die Dinge auseinander hervorgehen, miteinander koexistieren, wie sie ineinanderfließen, wie eins das andere nährt und sich dabei verzehrt. Im Grunde geschieht das ständig, aber wir nehmen es kaum wahr. Wenn wir z.B. um uns herumschauen schon fixiert der Blick dieses oder jenes Objekt. Um von der einen Form zur anderen kommen, muß der Blick ja durch den Raum gleiten manchmal blinzeln wir auch dazwischen Kriegen wir mit, wie die Farben und Formen durch unser Sehfeld fließen, wie sie verschwinden und wieder auftauchen? Auch mit unseren Gedanken ist es so. Wir haben da vielleicht ein ganz wichtiges Problem - auch wieder so etwas Kompaktes, das unsere Aufmerksamkeit fesselt. Vielleicht interessieren wir uns bei dieser Gelegenheit mal für das Denken als solches? Was ist das eigentlich - Denken? Auch Denken ist etwas Fließendes, ist Bewegung, die man empfinden kann. Wenn wir jetzt irgendein Mantram im Geiste wiederholen würden, könnten wir es nach einiger Zeit ganz deutlich spüren. Wir würden wahrnehmen, wie das rollt und was das für Gefühle auslöst. Laßt uns das doch mal ausprobieren! Also denken und dabei spüren Denk mal bewußt den Vokal "Aaa" jetzt das "Uuu" und nun "Iii" nicht wahr, das spürt man doch! Wir interessieren uns also in unserer Übung mehr für die feinen Veränderungen, als für das Statische und Feste.

Übergänge können auch Körperzonen sein. Da gibt es typische Übergangszonen, die Gelenke. Bei den aktiven Körperübungen achten wir besonders auf die Gelenke, gar nicht mal so sehr auf die Glieder als solche. Die Gelenke verbinden die Glieder mit dem Leib und die Gliedteile miteinander. Die Gelenke sind gleichsam die Weichen, die den Energiefluß bahnen in die eine oder die andere Richtung. Wenn wir der Gelenkräume nicht gewahr sind, können wir das Fließen der Gefühle nicht spüren. Eine ganz wichtige Übergangszone ist unsere Haut. Wenn z.B. die Haut an den Fußsohlen verspannt und nicht zu spüren ist, bekommen wir bei längerem Stehen gestaute Füße. Wir arbeiten nun mit unseren Übungen intensiv den ganzen Leibraum durch und lassen all diese Verspannungen in Bewegungsempfindungen und letztlich in pure Wachheit aufschmelzen. Dabei erleben wir, daß unsere Haut weniger eine Grenze ist als vielmehr ein Kontaktorgan. Überall, wo Kontakt bewußt wird, geschieht ein Austausch, dort fließt etwas, und das öffnet unser Gewahrsein und macht uns wach. Manchmal erleben wir unbequeme Gefühle wie Schwindel oder Übelkeit. Wir können das als einen Zwischenzustand der Schmelze sehen: Eis wird erst mal zu Schneematsch, dann zu Wasser, schließlich zu Dampf. Wir bleiben geduldig bei diesen Matschgefühlen, geben ihnen Raum, lassen sie sich weiter verteilen, schauen zu, wie sie sich auflösen. Wem es

zu viel wird, der mag sich hinsetzen oder hinlegen. Übergänge sind auch all unsere Sinneskontakte: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Sie öffnen unser Gewahrsein zum umgebenden Raum. Bei Müdigkeit empfiehlt sich die behutsame Aktivierung der Sinne. Wir spüren etwa zur Hautoberfläche hin, zu den Haarspitzen, lauschen in den Raum hinein, öffnen die Augen oder dehnen uns ein wenig. Bei Aufgeregtheit empfiehlt sich eher die Wendung nach innen. Wir nehmen den Bodenkontakt wahr und die Schwere des ruhenden Leibraums. Überlaß alles der Schwerkraft. Alle Unruhe darf in die Erde sinken.

Die Bahnung des Leibgewahrseins unterstützen wir gelegentlich durch geeignete Vorstellungen. Wenn z.B. das Gewahrsein nach oben zu entfalten ist, dann sage ich vielleicht: "Wir stellen uns vor, die Haare stehen zuberger..." oder "Ein Fädchen zieht uns am Schopf zum Himmel..." Diese Bilder dienen lediglich als Schlüssel, das Gewahrsein in diesem Bereich zu öffnen. Wir sollten nicht zu sehr mit dem Willen arbeiten, sondern mehr bereit sein, uns einzulassen, uns hinzugeben. Hierzu ein kleines Experiment: Werdet euch mal eures Armes bewußt, der jetzt vielleicht irgendwo abgestützt ruht Macht euch klar, dieser Arm bewegt sich nicht von alleine Werdet euch der Muskeln bewußt, die notwendig sind, den Arm zu heben Wir innervieren behutsam diese Muskeln, ohne den Auflagekontakt gleich zu lösen und dann heben wir mittels dieser Muskeln den Arm hoch Spürt, wie sich das anfühlt! Wir heben den Arm bis über den Kopf und strecken die Hand ganz nach oben Nun laßt den Arm wieder sinken. Kleine Pause.

Laßt den Arm ruhen der darf sich ganz tief ausruhen keinen Millimeter bewegt der sich von alleine Nun spüren wir in unsere Achsel und öffnen uns dort behutsam öffnen uns im Ellenbogen im Handgelenk spüren in die Hand bis in die Fingerspitzen, Fingerzwischenräume hinein und nun folgen wir dem Bedürfnis nach weiterer Öffnung, dehnen uns noch ein bißchen nach vorn und räkeln uns dann nach oben Nicht wahr, das ist etwas völlig anderes, als wenn wir die Bewegung mit Muskelkraft machen, merkt ihr das? Wenn wir die Muskeln anspannen ist die Aufmerksamkeit beim Fleischkörper, nicht im Empfindungsleib. Der Arm ist ein materielles Ding, und ihr hebt dieses Ding mit einiger Mühe hoch. Das Dehnen in den Raum hinein ist eine völlig andere Erfahrung. Wir spannen nichts an, wir entspannen uns. Wir öffnen das Gewahrsein zum Leibraum und darüber hinaus, erleben fließende Gefühle und schließlich einfach Raum. Unser Bewußtsein wird raumartig.

Einige Leute, wenn sie meditieren, sind ständig bemüht, durch Muskelkraft mit aufgerichtetem Rücken zu sitzen. Es ist unmöglich, dabei tief zu entspannen. Es funktioniert ein paar Minuten lang und bindet enorm viel Energie. Dann wird der Rücken wieder müde und sackt zusammen. Man kann einen ganz mühelosen, aufrechten Sitz finden, indem man sich erst mal bewußt dem Boden anvertraut und sich dann nach oben in die Aufrichtung hinein entspannt. Eine Hilfe hierbei ist, wie gesagt, das Himmelsfädchen; es zieht uns sanft nach oben und wir überlassen uns

diesem Zug Wie ein Hündchen, am Nackenfell gepackt, sich hochziehen läßt und alles baumeln läßt und sich schwer macht nach unten Wenn ihr diese beiden Dinge beachtet, das Sich-Niederlassen auf den Boden und das Sich-Öffnen nach oben, dann habt ihr einen mühelosen, aufrecht-entspannten Meditationssitz.

Das ganze Geheimnis des mühelosen, lustvollen Übens besteht darin, daß wir mit der Achtsamkeit von innen her Räume erschließen, nicht von außen her irgendwelche Objekte manipulieren. Den Unterschied merkst du am deutlichsten bei der Atembetrachtung. Wenn du mit der Achtsamkeit von außen an den Atem herangehst, ihn als Objekt betrachtest, mußt du ihn festhalten, um ihn nicht aus dem Gewahrsein zu verlieren. Das strengt an, und nach ein paar Atemzügen ist der frustrierte Geist woanders. Wenn du auf diese mühsame Weise unbedingt beim Atem bleiben willst, mußt Du von außen her, mit dem Willen, ständig Energie investieren. Schließlich wird der rebellische Geist müde und sagt sich: der Klügere gibt nach. Dann hast du den Trick raus, im Sitzen 'bewußt' schlafen zu können. - Ganz anders, wenn du den Atem vom Empfindungsleib her erschließt. Laß den Willen am besten beiseite, spür lieber. Sobald du dich in die Atemgefühle hinein entspannst, gewinnst du Raum, Weite, Wachheit. Das macht Spaß und der Geist ist voller Begeisterung dabei. Da entsteht offene Weite - und vor allem Klarheit. In der Rechten Sammlung sind Wohlgefühl, Ruhe und Klarheit miteinander verbunden. Diese Art Sammlung ist mühelos.

Festhalten verengt unser Gewahrsein, bewußtes Loslassen öffnet es wieder. Die Enge und Dumpfheit unseres Tagesbewußtseins ist zum großen Teil bedingt durch die übermäßige Bindung der Aufmerksamkeit an statische Objekte. Nun üben wir uns darin, aufmerksamer zu werden für alles, was fließt und pulsiert und sich verändert. Annähernd statisch ist zum Beispiel unsere Sitzposition. Wir sitzen also aufrecht-entspannt, der Körper darf sich ausruhen Da sind diese deutlichen Druckempfindungen im Gesäß, spür mal Bleib ein Weilchen in diesen Druckempfindungen Hilfreich mag die Vorstellung sein, daß wir die Empfindungen einfärben, um sie sichtbar zu machen. Wo sie deutlich zu spüren sind, in kräftigen Farben, und wo wir sie mehr ahnen als spüren, ganz leicht hintuschen Dabei kommen wir mit unserer Achtsamkeit immer tiefer in diesen Kontaktraum hinein spüren die Ruhe und den Frieden gut. Bleib ein Weilchen in diesem Raum, ruh dich aus ruh dich richtig aus Das ist ein wunderschöner, angenehmer Zustand, nicht wahr, aber auch etwas tranceähnlich. Würden wir bei dieser Ruhe bleiben und uns da hinein vertiefen, würden wir vermutlich einschlafen.

Da sind aber, wenn wir ganz still sitzen und in uns hineinlauschen, feine Bewegungen in uns, wie die Atembewegung oder ein ganz feines Schwanken des Körpers Das sind Empfindungen, die sich von Moment zu Moment ändern, im Gegensatz zu den annähernd statischen Druckempfindungen im Becken Diesen feinen Veränderungen gilt jetzt unser besonderes Interesse. Wo spürst du sie am deutlichsten? Wie fühlt

sich das an wie weit wirken diese Empfindungen in den Leib hinein? So, wenn die Bewegung klar genug geworden ist, versuch jetzt mal beides zugleich wahrzunehmen, also die Druckempfindungen im Becken zusammen mit diesen feinen Bewegungsgefühlen. Sind das eigentlich voneinander abgegrenzte Gefühle? Ist da eine Trennwand dazwischen? Was geschieht jetzt? Sind die Gefühle im Beckenraum noch statisch? Das Becken scheint mitzuatmen, oder? Ist das eine Täuschung, oder kannst du das wirklich spüren? Vielleicht entdecken wir gerade, daß unser Becken ein pulsierender, atmender Raum ist?

Das Prinzip ist einfach. Die stabile Sitzhaltung mit den deutlichen Druckempfindungen im Becken bildet den Ankergrund für unsere Achtsamkeit. Im Stehen ist es der Bodenkontakt in den Fußsohlen. Wir bleiben ein Weilchen mit der Achtsamkeit in diesem Bodenkontakt. Wenn wir uns dort behaglich fühlen und der Schwerpunkt unseres Gewahrseins tief und sicher im Becken bzw. in der Erde ruht, können wir uns behutsam öffnen für alles, was sich bewegt. Was bewegt sich alles? Zunächst der Atem. Wir nehmen beides, die Druckgefühle im Becken und die Bewegungsgefühle des Atems, zugleich ins Gewahrsein und lassen es zusammenfließen. Später, mit zunehmender Sammlung und feinerer Achtsamkeit, entdecken wir immer mehr Bewegung in uns und um uns herum. Der schwingende Körper, fließende oder pulsierende Schmerzen, das feine Gewoge der Gemütsbewegung, Erinnerungsbilder, Wonneschauer, Geräusche wie Lachen oder fernes Rufen wir lassen alles in diesen Raum von Ruhe hineinfließen und schauen zu, wie es sich auflöst. Eine einzige große Schmelze! Unser Gewahrsein gleicht einer offenen Schale, die alles in sich aufnimmt und in sich birgt. All diese zuströmenden Energien fließen in unsere Ruhe hinein, lösen sich auf, nähren unsere Ruhe, die dabei voller und tiefer wird. Ein See von Ruhe, von vielen kleinen Zuflüssen gespeist, ein Meer von Ruhe, das flutet und ebbt und doch machtvoll still ist in seinem Grunde.

Dieses unablässige Fluten und Ineinanderströmen, das wir besonders intensiv bei den Körperübungen und im nachspürenden Sitzen auf unserer Matte erleben, geschieht eigentlich immer und überall. Babys und kleine Kinder erleben es wohl noch, aber der Erwachsene muß es in der Regel durch geeignete Übungen wieder erschließen. Um wieder in Fluß zu kommen, müssen wir einfach mehr auf die Übergänge und kleinen Veränderungen achten. Es gibt im Alltag unendlich viele Gelegenheiten, Übergänge zu entdecken und näher zu erforschen. Übergänge sind z.B. das Ein- und das Ausatmen, das Beugen und Strecken der Glieder, das Hin- und das Herblicken, das Sichsetzen und das Aufstehen, das Gehen, das Kauen und Schmecken, das Entleeren von Kot und Urin, das Einschlafen und das Erwachen, und natürlich das Sterben, der Übergang von der einen Existenz zur anderen. Letzlich ist unser ganzes Leben ein einziger fließender Übergang.

Das Üben mit den Übergängen führt nach einiger Zeit dazu, daß sich eine ganz neue Dimension der Selbsterfahrung auftut. Unser gewohntes

Selbstbild kommt ins Fließen: wir sind kein statisches Etwas, wir sind ein Fluß! Es ist erregend und beglückend mit allen Sinnen zu erleben, wie wir ständig in Fluß sind. Von allen Seiten her strömt es in uns hinein und durch uns hindurch, wir sind umflutet und durchflutet von Energie, von nährenden und stimulierenden Kräften! Ist das Leibgewahrsein erst einmal gebahnt und geöffnet, bedarf es keiner besonderen Mühe, es zu bewahren. Es tritt im Alltag immer mal wieder in den Hintergrund, aber kaum richten wir die Aufmerksamkeit darauf, wird uns sogleich wieder das Fließen und Fluten bewußt. Und dann - lassen wir uns ein Weilchen nähren und stillen! Wir brauchen nichts weiter zu tun, alles Wesentliche geschieht ganz von selbst, aller Segen ist im Überfluß da!

Eines will ich noch anfügen: Gehen wir ökonomisch mit dem Ertrag unserer Arbeit um! Gegen Ende der Übung lassen wir uns viel Zeit, die Ernte unser Bemühung einzuholen. Also - stell dir vor, wir haben gerade unser halbes Stündchen in Stille gegessen. Wir bewegen uns nicht sofort, wenn das Glöckchen ertönt. Erst mal nehmen wir bewußt wahr, wie es in uns ausschaut Was ist am deutlichsten zu spüren? Vielleicht fühlen wir uns erfrischt und glücklich, vielleicht aber auch müde und enttäuscht. Der eingeschlafene Fuß piekt, der Rücken tut weh Was immer es sein mag, würdige es als Erfolg deiner Übung, geh achtsam damit um! Wir bleiben still sitzen, spüren die besondere Qualität dieses Zustands, gehen noch einmal in ganz tiefen Kontakt damit so fühlt sich das an bleib dabei und erinnere zusätzlich die Körperhaltung Wir sitzen in der würdigen Buddha-Haltung mit unserer Energie, öffnen uns dafür in allen Gliedern, Organen, Geweben verkörpern es ganz Für ein paar Augenblicke werden wir zu Buddhas und Buddhisten der Freude, der Traurigkeit, des Schmerzes spür das in allen Zellen und Poren auch um dich herum laß es ausstrahlen in den Raum Und dann gehen wir behutsam in die Bewegung, dehnen und räkeln uns, lockern die Sitzposition und finden - geleitet von unseren Gefühlen - in eine bequemere Körperhaltung hinein.