

23. Juli 07, geleitete Meditationssitzung

Wenn wir jetzt den Text sprechen, brauchen wir nicht noch einmal extra Zuflucht zu nehmen. Das Sicherinnern an die Unterweisung des Buddhas ist ein Zufluchtnehmen in den Buddha. Die Lehre, die uns da erklärt wird, ist das Zufluchtnehmen in den Dharma. Das zusammenzunehmen, bzw. der Gedanke, dass der Buddha das der Sangha als Praxis gegeben hat, die darin Vertrauen hatte, ist die Zuflucht in die Sangha. Dank der Sangha ist dieser Text überhaupt erhalten.

Das Beste, was wir machen können, wenn wir einen solchen Text praktizieren, ist, dass wir uns in die Situation von damals versetzen, als diese Unterweisung gegeben wurde. Vermutlich hat es nicht geregnet, vermutlich war es draußen, recht warm, der Buddha umgeben von aufnahmebereiten Schülern und Schülerinnen, die voller Vertrauen zuhörten mit dem einzigen Wunsch, tatsächlich auch Befreiung zu erlangen, das Erwachen zu verwirklichen.

Wer möchte, kann also mit mir langsam mitrezitieren:

So habe ich gehört.

Einmal weilte der Erhabene im Lande der Kurus bei der Stadt Kammasadhamma. Dort wandte er sich an die Praktizierenden: „Ihr Praktizierende“, und sie erwiderten: „Ehrwürdiger Herr“. Darauf sagte der Erhabene:

„Praktizierende, der eine Weg, der zur Läuterung der Wesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode zum Verwirklichen von Nirwana – das ist der Weg des vierfachen Kultivierens von Achtsamkeit.

Was sind diese vier?

Hier verweilen wir was den Körper angeht im Betrachten des Körpers – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend. Ebenso verweilen wir was Empfindungen angeht im Betrachten der Empfindungen, was den Geist angeht im Betrachten des Geistes und was Dharmas angeht im Betrachten der Dharmas – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Wie, Praktizierende, verweilen wir was den Körper angeht im Betrachten des Körpers?

Nun, hier gehen wir in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte, setzen uns nieder und kreuzen die Beine. Den Oberkörper aufrecht haltend verankern wir die Achtsamkeit vor uns. Achtsam atmen wir dann ein und achtsam atmen wir aus.

Das werden wir jetzt üben. Geht im Text noch einmal zurück und schaut, ob die Elemente von *ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend* in eurem Geist vorhanden sind, bzw. achtet darauf, dass sie entstehen können.

Danach setzen wir uns gerade hin, richten den Blick so, dass es angenehm ist, dass er gesammelt sein kann und lassen den Körper so zur Ruhe kommen, dass er sich für zehn Minuten nicht zu bewegen braucht, keine einzige Bewegung.

Wenn wir uns soweit eingerichtet haben, dann machen wir die ganz einfache Übung des Wissens um das Einatmen, um das Bewusstsein über das Ausatmen, nur das.

- Meditation -

Wir werden jetzt noch einmal so eine Meditationssitzung machen, in der wir dem nächsten Abschnitt folgen.

Es ist vielleicht gar nicht einfach, beim Atem zu bleiben. Was es dabei braucht ist, dass wir den Geist immer wieder zum Atem zurückbringen. Die Fähigkeit von *sati* ist das Sicherinnern an das Objekt der Meditation. Diese Fähigkeit muss geschult werden.

Wir sind abgelenkt, weil wir ständig mit weltlichen Anliegen, Sorgen und Befürchtungen zu tun haben, und dieses Abgelenktsein bewirkt, dass wir nicht beim Objekt bleiben können. Da braucht es diese Fähigkeit des Zurückkommens. Der Moment, wo ich bemerke, dass ich abgelenkt war, ist bereits der Moment, wo ich nicht mehr abgelenkt bin, in dem Moment hab ich's ja bemerkt. Und dann brauche ich nur im nächsten Moment wieder den Atem als Referenz zu nehmen.

Lang einatmend wissen wir: ‚Ich atme lang ein‘, lang ausatmend wissen wir: ‚Ich atme lang aus‘, kurz einatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz ein‘, kurz ausatmend wissen wir: ‚Ich atme kurz aus‘.

- Meditation -

Falls ihr Schmerzen habt, könnt ihr so eine kleine Einheit auch stehend machen: einatmend und ausatmend im Stehen.

Für die nächste Einheit werden wir den ganzen Rest der zweiten Seite miteinander lesen, und dann bleibt ihr einfach bei der Übung, die für euch gerade stimmig ist.

Wir übern so: ‚Einatmend erlebe ich den ganzen Körper‘ und: ‚Ausatmend erlebe ich den ganzen Körper‘.

Dann üben wir so: ‚Einatmend beruhige ich den Körper‘ und ‚Ausatmend beruhige ich den Körper‘.

Ein geübter Drechsler oder sein Gehilfe wissen bei einer langen Drehung: ‚Ich mache eine lange Drehung‘ und bei kurzer Drehung: ‚Ich mache eine kurze Drehung‘.

Genauso wissen wir, ob wir ein- oder ausatmen. Lang oder kurz. Wir üben uns, beim Atmen den ganzen Körper zu erleben, sowie den Körper zu beruhigen.

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ wird so weit in uns verankert wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

Natürlich braucht es da noch mehr Erklärungen, aber im Moment praktizieren wir einfach das, was wir unmittelbar verstehen.

* * *

24. Juli 07

Wir lesen die ersten beiden Seiten des Sutra:

So habe ich gehört. ... an nichts in der Welt anhaftend.

Als erste Übung benennen wir das Einatmen als Einatmen und das Ausatmen als Ausatmen.

- Meditation -

Jetzt fahren wir fort mit der Achtsamkeit auf den Atem, aber wir fügen eine neue Dimension hinzu: Wir schauen, was für eine Qualität der Atem hat. Wie fühlt sich der Einatem an, wie fühlt sich der Ausatem an. Ist der Einatem lang oder kurz? Ist er tief, ist er oberflächlich. Welche Eigenschaften lassen sich noch entdecken? Das machen wir für den Einatem und für den Ausatem.

- Meditation -

Jetzt fügen wir noch etwas mehr Präzision hinzu. Wir bleiben achtsam gewahr und fragen uns: „Was ist die Empfindung, die Qualität des Einatems zu Beginn des Einatems, in der Mitte und dann am Ende? Wie fühlt es sich an im Übergang, in der Pause und dann zu Beginn des Ausatems, in der Mitte und am Ende des Ausatems? Wie fühlt sich der Übergang an, dann die Pause und wieder der Einatem?“ Wir folgen der gesamten Einatmung in jeder einzelnen Phase und sind hellwach, was die sich verändernde Empfindungsqualität angeht. Und dann spüren wir den Übergang, sind ganz wach, ganz fein da. Wir bemerken wie der Ausatem einsetzt, wie er anschwillt, wie die Empfindungen sich verändern, wie der Ausatem ausklingt. Dann kommt wieder der Übergang, wir begleiten so jede Phase des Atemzyklus mit voller Achtsamkeit.

- Meditation -

In der nächsten Phase behalten wir die Achtsamkeit bei. Wir verfolgen die Phasen des Atems im Detail, aber wir dehnen diese Achtsamkeit aus auf alle Organe, alle Stellen im Körper, die an der Atmung beteiligt sind: angefangen bei der Nase, den Nasenflügeln; dann der Rachen; die Luftröhre hinunter in die Lungen; die Brust, die sich hebt; die Bauchdecke, die sich bewegt; das Ein- und Ausstreichen des Atems ohne Unterbrechung in allen Phasen bewusst wahrnehmend; alles, was im Bereich der Atmung passiert.

- Meditation -

Jetzt dehnen wir die Aufmerksamkeit weiter aus und beziehen den gesamten Körper ein. Dabei richten wir die Achtsamkeit auf das Entstehen immer wieder neuer Empfindungen. Der Körper atmet und neue Empfindungen dringen ins Bewusstsein, werden bemerkt. Wir bemerken das Entstehen immer wieder neuer Empfindungen.

- Meditation -

Für die letzten zehn Minuten praktizieren wir die Achtsamkeit auf das sich Auflösen aller Phänomene – das Entstehen und Vergehen zugleich – und nutzen das Bewusstsein des Wandels, der Vergänglichkeit, um uns immer wieder zu entspannen, wenn Anhaften und Ablehnung auftauchen. Wenn der Wunsch auftaucht, sich zu bewegen, atmen wir und lassen den Ausatem los, entspannen uns im Einatem, entspannen uns im Ausatem. Ohne zu fixieren, verweilen wir im Wahrnehmen der Vergänglichkeit.

- Meditation -

Auf diese Weise verweilen wir im Bewusstsein des Körpers. „Da ist ein Körper“, ein Körper, der atmet. Da sind Empfindungen. Da sind Empfindungen in einem Körper, mit dem man sich identifizieren kann oder es auch lassen kann. Da sind andere Körper. Da sind Körper, die atmen; Körper, die Empfindungen haben. Wach, bewusst, vollkommen präsent wird alles wahrgenommen und wir verweilen unabhängig, frei von Anhaften an alles in der Welt, ohne Identifikation, frei von Haften an mein und andere.

* * *

Wir lesen Seite 1 und Seite 3 des Sutra. Von Seite 3 auch die Erklärung zu den Handlungen, die noch nicht besprochen wurden.

So habe ich gehört. ... weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

[KÖRPERSTELLUNG] ... [HANDLUNGEN]

Wenn der Buddha diese vier Körperstellungen erklärt, beginnt er mit dem Gehen. Dann wird das Gehen verlangsamt und wird zum Stehen. Aus dem Stehen setzt man sich hin und aus dem Sitzen legt man sich hin bei voller Achtsamkeit.

Wir werden es jetzt umgekehrt machen: Wir beginnen mit dem Liegen, dann setzen wir uns hin, dann stehen wir auf, dann gehen wir, was uns ermöglicht, nach draußen zu gehen.

Von diesem Moment an ist jede Bewegung von voller Achtsamkeit begleitet. Bereits das Hin-legen selber ist eine bewusste Handlung.

Wir sitzen. ... Wir schauen, wo wir uns hinlegen können ... Wir bereiten uns vor und drehen den Körper ... Wir schauen, wo wir uns eventuell ein Kissen hinlegen, wie wir mit der Kleidung zurechtkommen und strecken uns langsam aus.

Wenn wir auf dem Boden ankommen: Wie liegt der Körper auf dem Boden? ... Was sind die Berührungspunkte mit dem Boden? ... Wie sind Füße gestellt, wie liegen sie? ...die Knöchel ... die Unterschenkel ... die Knie ... die Oberschenkel ... das Becken ... als ersten geht es darum, die Auflagepunkte gut zu spüren. ...

Wir setzen mit dem Rücken fort: der untere Teil des Rückens und des Bauches ... der obere Teil ... die Schultern ... die Oberarme ... die Ellenbogen ... die Unterarme ... die Hände ... Wir gehen die Arme hinauf zu den Schultern ... zum Nacken ... der Hals ... der Hinterkopf ... der Rest des Kopfes ... der gesamte Kopf ... Nacken und Hals zusammen ... der gesamte Schulterbereich ... die beiden Arme ... der gesamte Rücken ... der Vorderteil des Körpers, Brust und Bauch zusammen ... der gesamte Oberkörper ... Becken, Hüften, Hintern, die gesamte Gegend ist eins ... das linke Bein als Ganzes ... das rechte Bein als Ganzes ... die Fußsohlen ... dann die beiden Beine als Ganzes samt Beckenbereich ... der gesamte Unterkörper ... der gesamte Oberkörper inklusive Kopf ... und dann der gesamte Körper ...

Um den gesamten Körper spüren zu können, wandern wir durch den Körper, durch all die verschiedenen Bereiche, bis wir den Körper als ganzes in seiner liegenden Stellung spüren.

Wir gehen vom Scheitel bis zu den Fußsohlen durch den ganzen Körper, wandern mit unserer Aufmerksamkeit, nehmen all die verschiedenen Empfindungen wahr, bis wir unten an den Fußsohlen ankommen. Dort verweilen wir etwas. ...

Dann wandern wir von den Fußsohlen wieder aufwärts, durch die Beine, das Becken, den Oberkörper, die Arme und den Kopf bis zum Scheitel. Wenn wir wollen, können wir etwas länger in den Handflächen verweilen. ...

Wir bemerken, dass der Körper liegt. ... Wir bemerken, dass der ausgestreckte Körper atmet und dass zugleich noch viele andere Empfindungen im Körper sind. ... Ausgestreckt liegend atmen wir ein und atmen aus. Wir sind uns bewusst des Einatmens und des Ausatmens, verbunden mit dem ganzen Körper. ... Es atmet, und zugleich ist da eine Vielfalt von Empfindungen. ... der liegende Körper ... der Körper voller Leben, es lebt, es atmet, es wandelt sich ...

Haltet diese Achtsamkeit, dieses Bewusstsein noch für einige Minuten in der Stille ganz allein aufrecht.

Jetzt werden wir uns langsam aufsetzen, jede Bewegung mit voller Achtsamkeit. Vermutlich braucht es dazu Bewegungen der Beine, die wir anziehen, Bewegungen des Gewicht-verlagerns, des Aufstützens. Wir können jeden Moment innehalten, um wieder Kontakt mit der Körperhaltung

aufzunehmen. ... eine kleine Bewegung, dann wieder die Achtsamkeit herstellen; versuchen, die Achtsamkeit in der Bewegung zu halten ... jede kleine Bewegung verdient unsere Achtsamkeit.

Wir sitzen. Wir kennen diese Haltung schon recht gut, weil wir beim Meditieren die meiste Zeit darin verweilen. Lasst uns Kontakt aufnehmen mit dem Körper, wie er sich jetzt anfühlt in der sitzenden Position: die Auflagepunkte auf dem Boden ... die Beine ... das Becken ... der Oberkörper ... Hals und Nacken ... der Kopf ... die Verbindung mit der Erde und die Senkrechte.

Wir werden uns jetzt weiter bewegen und uns hinstellen. Jede Bewegung begleitet von Achtsamkeit. Wenn wir die Achtsamkeit verlieren, können wir innehalten, um sie wieder zu finden, um dann die Bewegung fortzusetzen. ... Wir können herausfinden, was sind eigentlich die vielen kleinen Bewegungen, die es braucht, um aufzustehen? Wir müssen uns vielleicht umschaun, in welche Richtung hin wir aufstehen, uns Platz schaffen. ... Dann werden wir das Gewicht verlagern und jeder wird auf seine eigene Weise aufstehen.

Wir stehen, jeder auf seine Art, und wir fühlen das Stehen. ... Bodenkontakt ... Füße ... Knöchel ... Unterschenkel ... Knie ... Oberschenkel ... Beckenbereich ... Rücken ... Bauch ... Brust ... Hals ... Nacken ... Kopf ... Schultern ... Arme ... Hände.

Wir stehen, im Kontakt mit allen Empfindungen im Körper. Da ist viel los, allein um zu stehen, gibt es viele kleine Korrekturen, Anspannungen – Loslassen, begleitet von vielen Empfindungen. Von den Fußsohlen bis zum Scheitel und hin bis zu den Handflächen fühlen wir den gesamten Körper. ... Es ist sehr lebendig. ... Einatem – Ausatem ... kleine Dinge passieren überall im Körper.

Jetzt lade ich euch ein, euch zu bewegen, zu gehen. Ich werde das nicht weiter begleiten. Die Praxis ist immer dieselbe, achtsam zu bleiben, zu bemerken, was alles passiert, Bewegungen, Empfindungen, die damit einhergehen, atmen, visuelle Eindrücke, Klänge und vieles mehr. Jeder entdeckt auf seine Art das Bewusstsein, die Achtsamkeit in jedem Moment.

Am Ende der Sitzung werde ich den Gong erklingen lassen, da braucht ihr nicht einmal daran zu denken.

* * *

26. Juli 07

Aufgrund dessen, dass der Körper vergänglich ist, haben einige von uns Schmerzen in den Knien, den Hüften oder im Rücken, und können nicht einfach so eine Stunde lang sitzen bleiben. Das wäre viel zu schmerzhaft. Da ist es wichtig, aufzustehen, sich hinzustellen, sich hinten hinzusetzen oder ein bisschen zu gehen und nicht so tun zu wollen wie die, deren Körper jetzt noch nicht weh tut. Das geht noch ein paar Jahre, dann wird es bei denen auch zu schmerzen beginnen. Noch lachen wir, noch sitzen wir hier.

Ihr habt verstanden, dass – auch wenn man den Platz wechselt – die Meditation aufrecht zu erhalten ist.

Wir lesen Seite 1-3 des Sutras

Ihr könnt meditieren so wie ihr es möchtet, bzw. diejenigen, die gerne ein wenig angeleitet werden möchten, könnten diesmal den Refrain als Stütze nehmen.

Wir können als ersten Schritt den Wandel im eigenen Körper betrachten, das Entstehen und Vergehen von Empfindungen – nicht nur von den Empfindungen, die mit dem Atem zu tun haben, sondern von all dem was sonst noch Zeichen des Lebens im Körper ist. An erster Stelle üben wir mit uns selber, später können wir dann die Übung auf andere ausdehnen.

Ihr könnt euch als hilfreiche Frage stellen, ob dieser Körper – wenn ihr sitzt – tatsächlich unbeweglich ist. Sind wir vollkommen unbeweglich, oder bewegt sich da etwas?

- Meditation -

Wenn ich in mich selbst hineinschaue, sehe ich, dass sich da einiges bewegt. Ich fühle die Atembewegungen, ich fühle das Pulsieren des Herzens, der Arterien an den verschiedenen Stellen des Körpers. Ich spüre, dass der Rücken kleine Bewegungen des Anspannens und Lockerlassens macht. Ich spüre kleine Bewegungen im Nacken, winzige Bewegungen, die ausmachen, dass der Blick ein klein wenig schwankt, ein klein wenig oszilliert. Wenn ich am Rande des Blickfeldes mich selbst betrachte, dann sehe ich, dass der Körper auch äußerlich sich ein klein wenig bewegt. Es scheint keinen komplett unbeweglichen Körper zu geben, solange er lebt.

Und wenn ich den Blick nach außen richte, ohne zu fixieren, dann sehe, dass dasselbe für alle Personen, die in meinem Blickfeld sind, gilt. Bei allen gibt es diese winzigen Bewegungen zu beobachten. Schaut einmal, ob für euch dasselbe gilt.

Wir stellen fest, dass der Körper in ständigem Wandel ist, dass ständig was los ist.

Wir haben bemerkt, dass unser eigener Körper in ständigem Wandel ist, dass es da nichts Stabiles gibt. Jetzt dehnen wir unsere Betrachtung aus, nehmen zuerst natürlich andere Lebewesen, Menschen und Tiere. Gilt das in gleichem Maße für den Körper anderer Wesen?

Gilt diese Tatsache der steten Veränderung auch für Objekte, die eine Form, einen Körper haben, aber keinen Geist besitzen? Und so dehnen wir unsere Betrachtung aus auf alles was einen Körper besitzt, egal ob es auch einen Geist hat oder nicht. Das ist eine Betrachtung, die zur Kontemplation über Vergänglichkeit gehört.

Wir schauen nach, ob es irgendwo eine Form, einen Körper gibt, der nicht dem Wandel ausgesetzt wäre.

- Meditation -

Wenn wir jetzt als Dharma-Praktizierende sagen: „Da ist ein Körper“, dann hat das für uns eine ganz andere Bedeutung als für Menschen, die diese Untersuchungen nicht anstellen. Für uns bedeutet diese Aussage, es wandelt sich, das verändert sich auf jeden Fall. Körper bedeutet veränderlich. Körper bedeutet nicht, dass da etwas Stabiles ist, das immer gleich bleibt. Und das gilt – wenn wir sie untersuchen – auch für alle äußeren Objekte. Nur scheint der Prozess des Wandels langsamer zu sein, je härter eine Materie ist, aber unaufhaltsam und stetig ist diese Veränderung zu Gange.

Alles ändert sich unter dem Einfluss von Bedingungen.

Es ist wichtig, diese Betrachtungen über Vergänglichkeit noch weiter zu führen, jeder Körper, jede Form ist aufgrund von Bedingungen entstanden, es gab ein Entstehen – eine Geburt – und es gibt ein Auflösen, ein Ende – einen Tod. Was wir jetzt als lebendigen Wandel erfahren, findet schon statt, seit es diesen Körper gibt, seit der Geburt und schon vorher. Und der Wandel wird weitergehen und irgendwann im Tod und im Auflösen dieses Körpers enden.

Lasst uns die Kontemplation ausdehnen: Von der Empfängnis bis heute war dieser Körper Veränderungen unterworfen, und von jetzt bis zum Tod wird er weiteren Veränderungen ausgesetzt sein, und auch nach dem Tod wird der Wandel weiter gehen, bis von diesem Körper als solchem gar nichts mehr übrig ist. Lasst uns dies voll ins Bewusstsein aufnehmen und mit dem Geist die gesamte Entwicklung umspannen, von der Empfängnis bis zum Tod.

Was wir einen Körper nennen, ist ein bedingtes Phänomen. Es hat einen Anfang, es hat ein Ende, und dazwischen findet Veränderung statt. Diese Veränderung, diesen Wandel nennen wir Leben.

Wir verweilen unabhängig, frei von Haften an diesem Körper, das sich Körper nennt und ständiger Veränderung unterworfen ist. Wir verweilen an nichts in der Welt haftend, frei von Identifikation mit diesem Körper. Wer würde an solch einem vergänglichen Phänomen haften?

- Meditation -

* * *

27. Juli 07

Wie werden jetzt über die Körperteile meditieren – legt die Seite 4 als Stütze vor euch hin. Wir werden zuerst die Zuflucht rezitieren und dann direkt meditieren.

Sangye tshö dang ...

Wir richten unsere Aufmerksamkeit als erstes auf die Haltung, den Kontakt mit dem Boden, die Beine, der Rücken, die Senkrechte bis hinauf zum Scheitel.

Wir sind des Atems bewusst: Einatem, Ausatem, der ganze Körper atmet.

Des Atems bewusst entspannen und beruhigen wir den Körper und den Atem.

Hier ist nun also der Körper, sitzend, atmend.

Was ist das eigentlich, was wir da den Körper nennen?

Lasst uns außen beginnen.

Lasst uns schauen, woraus dieser Sack besteht mit seinen beiden Öffnungen.

Die Fußsohlen, die Zehennägel, wir gehen von den Füßen hoch, die Knöchel, die Waden, die Knie, die Oberschenkel, wie sie von der Haut bedeckt sind.

Es gibt da Körperhaare.

Wir machen weiter mit dem Becken, dem Unterkörper, die verschiedenen Öffnungen, die es da gibt.

Wir gehen weiter: Bauch, Rücken, Oberkörper.

Die Haut, die verschiedenen Formen annimmt, mit Härchen, Pickeln und dergleichen.

Wir beziehen die Arme mit ein: Oberarme, Unterarme, Hände, Fingernägel.

Und wir gehen weiter hinauf zum Nacken, zum Hals, zum Kinn, den Lippen, dem Mund als Ganzes, Nase, Augen, Augenbrauen, der Kopf, der Scheitel, die Haare, die Ohren.

Wir schauen uns diese Hülle an mit ihren verschiedenen Öffnungen, ihren Attributen, diese Hülle, die alles andere umschließt und zusammenhält, vom Scheitel hinunter über die Schultern, den Unterkörper bis hin zu den Füßen.

Dann schauen wir: Was hat es unter dieser Hülle? Was kommt da als nächstes?

Wir scheuen nach, was es da unter der Haut hat. Unter der Kopfhaut entdecken wir den Schädel, die Gesichtsknochen, die Nackenmuskeln, die Luftröhre, die Speiseröhre, die die Wirbelsäule umgeben, verschiedene Muskeln, die Schulterpartie mit Muskeln und Schulterknochen.

Es bewegt sich, die Rippen bedeckt von Muskeln.

Wir gehen zum Rücken, zur Wirbelsäule mit ihren Muskeln, den Rückenmuskeln, gehen weiter runter in den Bauch- und Lendenbereich, wo Muskeln, Sehnen und Faszien den Bauch zusammenhalten.

Wir gehen ins Becken, in die Beckenmuskeln, die Sehnen, den Beckenboden, die Hüften, die Oberschenkelmuskeln mit dem Femur, dem Oberschenkelknochen, die Knochen und Knorpel des Kniegelenkes, der Unterschenkel mit Muskeln, Sehnen und Unterschenkelknochen, die Knöchel mit den vielen kleinen Knochen, die sie ausmachen; die Füße mit ihren Fußknöchelchen, Muskeln, Sehnen bis hin zu den Zehen.

Dann gehen wir aufwärts und schauen uns das Geflecht von Venen und Arterien an, das alles durchzieht und ernährt: die Blutgefäße im Fuß, im Knöchel, die Blutgefäße in den Waden, im Knie, im Oberschenkel, im Beckenbereich, Bauchraum, Rücken, Brust, Nacken, Hals, Kopfbereich bis zum Gehirn.

Wir scheuen uns jetzt von oben nach unten gehend die inneren Organe an: das Gehirn, der Mundraum mit der Zunge, Speiseröhre, Luftröhre, Lungen, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Leber und Nieren, Milz, Geschlechtsorgane.

Wir nehmen uns Zeit, wie mit einer Kamera im Inneren zu sehen: die Blase, die Geschlechtsorgane, die Nieren, der Darm, das Herz, die Lungen, usw. bis hin zum Gehirn.

Dann gehen wir vom Gehirn aus all die Nervenbahnen entlang, die zu den Sinnesorganen führen, zu den Augen, den Ohren, zur Nase, zur Zunge und zum Gaumen, zur Haut. Jeder Muskel ist mit Nerven versorgt. Wir gehen die Wirbelsäule hinunter, die Nerven, die in jeden Arm ausstrahlen, Nerven, die zu den Organen gehen, zum Herzen, die jedes Blutgefäß begleiten.

Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter hinunter, bis wir ans Ende der Wirbelsäule kommen. Überall strahlen Nerven aus, gehen zu allen Organen, in die Beckenorgane, in die Beine bis hin zu den Füßen und zu den Fußsohlen.

Dann gehen wir wieder hoch und schauen uns die Körperflüssigkeiten an: das Blut in den Blutgefäßen, die Lymphe im Gewebe.

Wir gehen von den Füßen aufwärts, das Blut in den Blutgefäßen, die Lymphe im Gewebe, Wasser in verschiedenster Form, es gibt auch Fett im Fettgewebe, in der Haut.

Wir finden Gelenkflüssigkeit im Knöchel, in den Knien, in den Hüften.

Wir finden Flüssigkeiten in der Blase, in den Geschlechtsorganen, im Darm, in den Nieren.

Wo auch immer wir hinschauen, überall finden wir verschiedene Formen von Körperflüssigkeit: das Blut im Herzen, die Gehirnflüssigkeit, die Flüssigkeiten in der Wirbelsäule, der Rotz oder die Krusten in der Nase, überall, jede Zelle mit Flüssigkeit gefüllt, um das Funktionieren einer jeden Körperzelle zu gewährleisten.

Wir verweilen im Betrachten des gesamten Körpers mit all seinen verschiedenen anatomischen Bestandteilen. Wir empfinden mehr oder weniger Wärme, dichtere und weniger dichte Bereiche, Festigkeit oder weniger Festes, Bewegungen oder weniger Bewegung, jede Menge an Empfindungen, die Ausdruck des Zusammenspiels der vier Elemente sind. Das Zusammenspiel dieser Elemente bewirkt, dass dieser Körper im Moment vorhanden ist, sich aber auch ständig verändert.

Wo gibt es in all dem ein Ich?

All diese Körperbestandteile haben sich im Laufe des Wachstums mitentwickelt. Da war ein Embryo, er wurde zu einem Baby, der Säugling wurde zu einem Kind, Jugendlichen, Erwachsener, jetzt werden wir alt und bald wird dieser Körper dem Tod begegnen und wieder zu einer neuen Mischung dieser vier Elemente beitragen.

Wir verweilen unabhängig, ohne Haften an alles in der Welt.

* * *

28. Juli 07

Ihr seid ja recht zahlreich für diese Leichenmeditation zurückgekommen!

Ich werde euch, um die Meditation zu beginnen, einige Stellen aus dem Sutra vorsprechen:

Was den Körper angeht verweilen wir im Betrachten des Körpers – ausdauernd, wissensklar und achtsam, weltliche Verlangen und Sorgen aufgebend.

Was nun die Meditation auf den Körper angeht, die wir jetzt machen werden, **vergleichen wir, als sähen wir eine Leiche, ein, zwei oder drei Tage tot, aufs Leichenfeld geworfen, aufgedunsen, bläulich, aus der die Säfte sickern, mit unserem Körper und sagen uns: ‚Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.‘**

Hier, in der ersten Stufe, erinnern wir uns an das, was wir schon einmal gesehen haben. Vielleicht haben wir schon einmal eine Person gesehen, die gestorben ist – zu Hause oder im Krankenhaus – dass der Körper bereits kalt geworden war und jetzt denken wir: „Ja, auch dieser Körper wird einmal kalt werden.“

Wir erinnern uns daran, wie wir diesen Körper angefasst haben. Er war kalt und steif, unbeweglich, überhaupt nicht mehr das Gefühl eines lebendigen Körpers.

Einige von euch haben vielleicht schon erlebt, wie eine Leiche aufgebahrt wurde, und – obwohl sie auf einem Kühlbett lag – hat der Körper begonnen, unangenehm zu riechen, aus dem Mund und allen anderen Körperöffnungen. Der Geruch wird schwierig auszuhalten, wenn man den Körper einige Tage so liegen lässt. Meinem Körper wird es genauso gehen, denn er ist von derselben Beschaffenheit.

Stellen wir uns vor, dass wir eine Prozession begleiten, und einen Körper, der zwei, drei Tage zu Hause aufgebahrt war, auf ein Leichenfeld bringen, wo er abgelegt und zurück gelassen wird. Natürlich können wir uns auch vorstellen, was mit den Körpern passiert, die auf einem Schlachtfeld zurück gelassen wurden nach dem Kampf, oder die Körper, die verstreut in einer ausgebombten Stadt liegen, wo es noch nicht möglich war, alle einzusammeln.

In solchen Körpern beginnt der Bauch sich aufzublähen. Flüssigkeiten sickern aus dem Mund, aus der Nase, dem Anus. Die Darmflora und andere Bakterien beginnen, den Körper von innen her aufzulösen, Gase zu erzeugen, und von außen beginnen Insekten und Tiere, den Körper anzunagen.

Meinem Körper, mit dem ich mich heute identifiziere, wird es nicht anders ergehen, wenn man ihn unter ähnlichen Bedingungen zurücklässt. Das ist seine ganz natürliche körperliche Beschaffenheit.

Die Sonne, der Regen, die Ameisen, die Würmer, die sich bilden, größere und kleinere Tiere, Schakale, Hunde, Ratten tun ihr Werk.

In Indien gab es die Geier, die eine großartige Arbeit der Leichenbestattung ausführten.

Der Körper angenagt, zerrissen; der Bauch aufgeplatzt infolge des großen Gasdruckes; überall Flüssigkeiten, die austreten. Das Blut fließt natürlich nicht mehr, es ist erstarrt, aber überall ist die blutige Frische noch zu sehen.

Der Körper, die Leiche stinkt, sie stinkt enorm, schon aus weiter Entfernung kann man den Verwesungsgeruch riechen. Das macht es den meisten Menschen schwer, sich der Leiche anzunähern.

Meinem Körper wird es genauso gehen, wenn man ihn unter diesen Bedingungen lässt.

Der Körper, die Leiche wird das Zuhause von unzähligen Insekten, die sich daran nähren, solange es da noch was zu holen gibt.

Auch mein Körper wird zur Nahrung einer Unzahl von Lebewesen werden, die sich an dieser Leiche dann erfreuen.

Der Körper ist in allen seinen Teilen unansehnlich geworden. Bei Männern ist der Bart noch gewachsen, die Augen sind leer und hohl vom Ausdruck her, die Säfte laufen raus, die Haut ist bläulich angeschwollen, zerrissen, angefressen. Es gibt nichts mehr, was den Körper schützt und bedeckt, er ist völlig entblößt. Die ersten Knochen kommen zum Vorschein, Muskeln, die abgenagt werden, Sehnen, die lose liegen.

Wenn wir die Leiche Tag für Tag aufsuchen, Woche um Woche, dann sehen wir, dass bald nur noch das Skelett übrig bleibt, blutverschmiert, von ein paar Sehnen zusammengehalten, gerade dass man noch sieht, dass es sich um einen menschlichen Körper handelte vor gar nicht langer Zeit.

Und ich betrachte dieses Skelett und sage mir: „Ja, auch mein Körper ist eigentlich nur ein Skelett, zusammengehalten von ein paar Sehnen, ein bisschen aufgestockt mit Muskeln und Organen, und wird schlussendlich auch nicht anders enden als diese Leiche da vor mir.“

Der Körper hat aufgehört zu stinken, die großen Tiere interessieren sich nicht mehr für ihn, Bakterien und kleinere Insekten machen noch weiter zusammen mit Sonne und Regen. Man sieht schon gar keine Blutspuren mehr und die Sehnen beginnen sich aufzulösen, das Skelett fällt auseinander.

Die Jahreszeiten gehen über dieses Skelett hinweg, der Winter, das Frühjahr, Tiere kommen, schauen, ob sie noch irgendetwas Brauchbares finden, tragen die Knöchelchen der Hand und die großen Knochen in die eine oder andere Richtung, und so wird die Leiche nicht mehr erkennbar sein als ein Menschenkörper, verstreut, hier und da die verschiedenen Knochen.

Wir können den menschlichen Körper gar nicht mehr als solchen erkennen, die Knochen sind verstreut, gebleicht, von der Sonne, vom Schnee, vom Regen.

Pflanzen wachsen drum herum, Gräser, allmählich werden die Knochen einbezogen in den Kreislauf der Natur. Wurzeln werden sich auf den Knochen bilden und das Calcium, das Magnesium, Phosphat

usw., die ganzen Bestandteile der Knochen auch noch nutzen, und bald wird von den Knochen gar nichts mehr übrig sein. Erde ist wieder zu Erde geworden.

Mein Körper ist ebenso beschaffen, so wird es kommen, er kann dem nicht entgehen.

Denken wir nun an die Anverwandten, die bereits gestorben sind, die Urgroßeltern zum Beispiel. Man informiert uns, dass ihr Grab aufgelöst wird, weil es für neue Verstorbene, für neue Särge, gefüllt mit Leichen gebraucht wird. Man bitte uns, anwesend zu sein bei der Grabauflösung, und wir sehen, dass da gerade noch ein paar Knöchelchen übrig geblieben sind, oder selbst das nicht mehr. Die Natur hat ihre Arbeit bestens erledigt.

Unter den Menschen, die ich kenne, gibt es einige, die schon gestorben sind. andere werden noch vor mir sterben, und wieder andere werde ich nicht mehr sterben sehen, weil ich vor ihnen sterbe. Wir alle werden unseren Körper zurück lassen müssen.

Man fragt sich, was bringt es eigentlich, sich ein Leben lang mit einem Körper zu identifizieren, der ohnehin zu Staub zerfallen wird?

Lasst uns eine Weile in Meditation sitzen und dabei die Anweisungen des Refrains anwenden:

So verweilen wir im Betrachten des Körpers innerlich, äußerlich, oder beides zugleich. Wir kontemplieren das Wesen des Erscheinens, Auflösens oder beides zugleich in Bezug auf den Körper. Die Achtsamkeit ‚da ist ein Körper‘ – da ist bloß ein Körper – wird so weit in uns verankert wie es für bloßes Wissen und stete Achtsamkeit nötig ist, und wir verweilen unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

* * *

Wir sind noch nicht tot. Zeichen unseres Lebens sind die vielen Empfindungen, die wir im Körper haben. Lasst uns einmal schauen, was im Bereich der fünf Sinne, der fünf äußeren Sinne los ist.

Lasst uns beginnen mit den Körperempfindungen, mit all dem, was wir im Körper als solchem wahrnehmen können, indem wir von oben bis unten durch den Körper gehen, jeden Bereich kurz anschauen, zur Kenntnis nehmen, was da zu spüren ist und weiter gehen bis zu den Fußsohlen und von den Fußsohlen wieder bis zum Scheitel.

Wir versuchen, keine Bewertungen zu machen, nur einfach hinzufühlen.

Lasst uns jetzt dasselbe mit den visuellen Empfindungen machen.

Ohne die Augen zu bewegen, bewusst die verschiedenen Farben und Formen wahrnehmen, die in unserem Blickfeld sind. Ohne Bewertung.

Wir fahren mit den Geräuschempfindungen fort, all das, was wir hören können wahrnehmen, ohne bewerten. Einfach wahrnehmen all das, was im Feld der Hörwahrnehmung zu empfinden ist.

Körperempfindungen, visuelle Wahrnehmung, Hörwahrnehmung und vielleicht entdecken wir auch etwas auf der Ebene der Geruchswahrnehmung und der Geschmackswahrnehmung.

Bloßes Wahrnehmen ohne Bewertung. Tauchen Anhaftung oder Ablehnen auf, versuchen wir uns zu entspannen.

Und das gleiche machen wir auch mit dem sechsten Sinn, mit den Gedanken. Was immer für Gedanken auftauchen, wir nehmen sie einfach wahr und lassen sie los, ohne Bewertung, uns frei machend von Anhaftung und Ablehnung.

Auf diese Weise verweilen wir unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

* * *

Diskussion über die Gestaltung der Nachmittage in englischer Sprache.

You know how to meditate, it just means, one goes through the same sequence almost every time: contact with the body, feeling the posture, linking with the breath, letting go, relaxing what can be relaxed and then just sitting as open as possible.

- meditation -

May the merit of this exchange, the meditation be shared with all beings.

I remind you that from now on the barn is a place of silence.

* * *

30. Juli 07

Zu Beginn dieser Meditation lasst uns kurz daran denken, warum wir Zuflucht nehmen zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha. Lasst uns dann innerlich Zuflucht nehmen für alle Wesen, und uns daran erinnern, dass Zuflucht nehmen bedeutet, sich zu verpflichten, tatsächlich den Weg zu gehen.

Den Weg zu gehen bedeutet, selber zu erwachen. Und wenn wir ihn kennen, können wir ihn anderen zeigen.

Egal welche Motivation des Bodhicitta ihr entwickelt – König, Fährmann oder Hirte – alle drei wissen, was es zu tun gilt, um hilfreich zu sein. Sie kennen den Weg. Mit der Grundlage dieses korrekten Verständnisses, dass wir selber erwachen müssen, um anderen zum Erwachen zu helfen, lasst uns noch einmal die Vier Grenzenlosen Qualitäten kontemplieren: grenzenlose Liebe, grenzenloses Mitgefühl, grenzenlose Freude und grenzenloser Gleichmut.

Wie werden diese Qualitäten grenzenlos? Frei von Ich-Bezogenheit umfassen sie alle Wesen, so werden sie grenzenlos.

Frei von Ich-Bezogenheit gibt es kein Bewerten mehr – das will ich haben, das will ich nicht! So werden sie grenzenlos.

Wenn es keine Fixierung mehr gibt, gibt es keine Grenzen. Sich in Achtsamkeit zu üben bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, nicht in diese Fixierungen zu verfallen und die Grenzen aufzulösen und so diese Qualitäten wirklich grenzenlos werden zu lassen.

Um dies zu tun, beginnen wir jede Sitzung mit dem Einfachen und Offenkundigen und gehen dann in die subtileren Bereiche.

Wir beginnen mit dem Körper. Wir schauen, ob die Haltung angemessen ist, ob sie uns geeignet erscheint, eine Dreiviertelstunde sitzen zu bleiben.

Wir nehmen die beste Haltung ein, die am besten passt für den Moment, wohl wissend, dass in diesem menschlichen Körper keine einzige Körperstellung für immer geeignet ist.

Dieser menschliche Körper beginnt schmerzhaft Erfahrungen, Empfindungen hervorzubringen, wenn wir ihn lange in einer Haltung lassen. So sind wir dabei, immer wieder unsere Haltung zu verändern, um dem Unangenehmen zu entgehen.

Um nicht den Fehler zu begehen, die Haltung ständig zu ändern, zu ändern und wieder zu ändern, um unangenehme Empfindungen zu entgehen, nehmen wir die bestmögliche Haltung und bewahren sie, solange es halt geht und akzeptieren unangenehme Empfindungen. Und dann wenn wir meinen, dass es reicht, dass es zu unangenehm wird, ändern wir die Haltung in voller Achtsamkeit.

Zu Beginn einer jeder Meditationssitzung nehmen wir Kontakt mit den Körperempfindungen auf, wir scannen den Körper durch von oben bis unten und von unten bis oben, um mit allem in Fühlung zu sein.

Dann bringen wir wieder die Motivation hervor, zum Wohle der Wesen zu meditieren. Wir sind nicht da, um dem Ich einen Gefallen zu tun, wir praktizieren, um zu erwachen.

Es gibt nicht nur den Körper, sondern auch unsere Umgebung. Wir hören Dinge, wir sehen Dinge, lässt uns wachen Sinnes gewahr sein.

Bis hierhin sind es die Vorbereitungen für die sitzende Meditation. An diesem Punkt entscheiden wir uns, wo wir mit unserer Meditation hinwollen, welche Arbeit wir machen möchten.

Wir können uns sagen: „Ich möchte den möglichst natürlichen Geist praktizieren.“ Das würde bedeuten, dass wir den Geist von allem lösen, alle Fixierungen loslassen, dem Geist keine bestimmte Richtung geben, aber auch an nichts haften, und in völliger Gelöstheit verweilen.

Die Praxis könnte auch genannt werden, in der Klarheit des Geistes zu ruhen.

Wenn das nicht möglich ist, habe ich etwas Arbeit zu tun. Die Arbeit besteht darin den Weg zu finden, in diese offene, gelöste, natürliche Präsenz, frei von Fixierung. Lasst uns zuerst daran arbeiten, den Geist zu sammeln, ihn aus der Ablenkung zu lösen, zu stabilisieren. Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun, viele verschiedene Methoden. Lasst uns eine davon ausführen: wir nehmen jetzt den Atem als Stütze für die Meditation.

Es atmet ... Einatem – Ausatem ... die Empfindungen des Einatmens und die Empfindungen des Ausatmens ... Aber es sind nicht nur die Empfindungen des Atems, die wir spüren, da sind zugleich viele andere Körperempfindungen. Also atmen wir ein, atmen aus im Gewahrsein aller Körper-Empfindungen. Es mag sein, dass wir Anspannung, Festhalten, Spannung jeder Art bemerken im Körper, im Geist. Wir können den Atem nutzen, um uns zu öffnen, um uns zu entspannen, den Körper und den Geist zu beruhigen.

Mit dem Ausatmen lasse ich los, ich halte nicht mehr fest – ausatmen und loslassen.

Auch mit dem Einatmen öffne ich mich, ich greife nicht, lasse los. Loslassen und öffnen mit dem Einatmen.

Einatmen, ausatmen, sich öffnen, loslassen, Empfindungen überall im Körper, aufgeben des Kampfes. Das Aufgeben, die angenehmste Situation zu finden, akzeptieren was ist.

Dann weiten wir dieses selbe akzeptierende Gewahrsein auf alle Klangwahrnehmungen aus.

Wir nehmen wahr ohne zu benennen, ohne zu bewerten. Wenn das stattfindet, wissen wir, dass wir bereits ein wenig in Komplikationen verfangen sind und wir kehren zurück zur unmittelbaren, direkten Wahrnehmung, für die es kein Benennen braucht.

Wir beziehen das Visuelle mit ein: Farben, Formen. Wir brauchen nicht zu benennen, wir brauchen nicht zu unterscheiden.

Alles was ich in diesem Zustand von innen her, aus dem Geist selbst heraus manifestiert, ist Karma. Nicht zu reagieren bedeutet, dass es sich auflösen kann und dass kein neues Karma entsteht.

Ursache und Wirkung. Die Wirkung zeigt sich, wir steigen nicht drauf ein und schaffen keine neuen Ursachen.

Laut den Aussagen Buddhas manifestiert sich alles Karma durch Empfindungen, die Empfindungen der sechs Sinne inklusive des Geistes.

Wie ist nun dieser Geist? Wie fühlt er sich an? ... Wie fühlt sich dieser Geist an, den wir unseren, meinen Geist nennen? Gerade jetzt, wie fühlt er sich an?

Ruhig oder aufgewühlt? ... Ist eine Emotion vorhanden? ... Welche? ... Was für eine Stimmung ist da? ...

Nachdem wir so ein wenig hineingeschaut haben, versucht haben zu sehen, in welcher Verfassung der Geist gerade ist, kehren wir wieder zum Atem zurück. Wir brauchen nicht weiter zu machen damit. Das Schauen auf die geistige Verfassung, Stimmung ist immer nur kurz, dann kehren wir wieder in einfaches, natürliches Verweilen zurück.

Einatmen – ausatmen ... Wenn da Gedanken auftauchen: kurz hinschauen, handelt es sich um Anhaftung, Abneigung, dann kehren wir wieder zurück zum Einatmen – Ausatmen.

Ohne Anhaftung an die Meditation und den Meditierenden lässt uns alles Hilfreiche widmen, dass alle Wesen die Einfachheit verwirklichen, die Einfachheit eines Buddhas.

31. Juli 07

Wir waren jetzt gerade in der Nachmeditation, in der Zeit zwischen den Sitzungen.

In der Nachmeditation haben wir ein gewisses Maß an Achtsamkeit aufrecht halten können, und jetzt – wenn wir in die Meditationshalle zurückkommen und uns hinsetzen – ist die Aufgabe, diese Achtsamkeit wieder in vollem Maße zu etablieren.

Wir haben als Möglichkeit – um dies Achtsamkeit wieder in vollem Umfang entstehen zu lassen – so etwas wie ein Ritual der Achtsamkeitsübung, was wir auch die vorbereitenden Übungen der Meditation nennen können.

Als ersten Teil dieses Achtsamkeitsrituals achten wir auf unsere Körperhaltung. Wir schauen, ob die Körperhaltung geeignet und entspannt genug ist, um eine Weile unbeweglich sitzen zu können.

Dann machen wir eine Art Bodyscan, wir gehen mit unserer Achtsamkeit durch den Körper: von oben nach unten, von unten nach oben, vom Scheitel bis zu den Fußsohlen und schauen, ob es irgendwo Bereiche gibt, die wir jetzt schon so entspannen können. Und wir nehmen Kontakt auf mit dem Sosein im Körper, mit der einfachsten oder grundlegendsten Form der Wahrnehmung.

Wir gehen mehrere Male durch den Körper und lassen uns drauf ein, ganz zu empfinden, was da alles so los ist. Wir bemerken den Kontakt mit dem Boden, mit der Unterlage. Wir bemerken die Druckstellen am Körper, die Zonen der größeren Dichte, der Weite, des Ziehens, des Kribbelns und gehen von den Fußsohlen hoch über die Knöchel, über die Beine, Knie, Hüften, Oberkörper, Hände, Arme, Schultern, Nacken, Hals, Unterkiefer, Oberkiefer, Gesicht, Augen, Kopf bis zum Scheitel, und von dort aus wieder durch den ganzen Körper, bis wir zu einer Gesamtkörperwahrnehmung kommen.

Wenn wir so mit dem Körper, mit den Körperempfindungen Kontakt aufnehmen, vergessen wir alles drum herum, wir sind nur mit der Körperwahrnehmung beschäftigt.

Wir bemerken den Atem, das Ein- und Ausstreichen des Atems. Das sind einfach Folgen von Empfindungen, von Körper und Empfindungen, die unter anderem auch da sind. Beim Ein- und Ausatmen bin ich des gesamten Körpers bewusst. Ich lasse das Bewerten der Empfindungen sein, nehme wahr und versuche, nicht zu sehr ins ‚*Ich mag – Ich mag nicht*‘ zu verfallen, bloße Wahrnehmung, eine Neutralität den Empfindungen gegenüber.

Natürlich haben die Empfindungen verschiedene Qualitäten, sie sind stärker und weniger stark, manchmal schwer zu akzeptieren. Und wir üben uns darin, nicht zu bewerten.

Diese nicht wertende, neutrale Haltung bringt Gleichmut mit sich, und Gleichmut befriedet, besänftigt den Atem, den Körper und den Geist.

Es atmet, es lebt, es wandelt sich.

Wir verweilen in der Achtsamkeit auf den Körper, unabhängig, frei von Haften an Körperempfindungen.

Dann dehnen wir das Feld der Wahrnehmung aus und beziehen alle sechs Sinnesfelder ein, also auch das was wir hören können, was wir sehen, was wir denken, usw.

Wir sind vollständig gewahr, präsent in dem was gerade ist, ohne Wunsch anderswo zu sein. Das was gerade ist, ist vollkommen ausreichend.

Ohne Haften an was auch immer in der Welt verweilen wir in der Achtsamkeit auf die Empfindungen.

Wir haben den Körper gescannt und sind zu einer entspannten, nicht wertenden Haltung gegenüber den Körperempfindungen gekommen. Wir haben die Sinnesfelder gescannt und sind zu einer nicht wertenden Achtsamkeit in allen Bereichen unseres Erlebens gekommen.

Die nächste Etappe ist jetzt, den Geist ebenfalls zu scannen und zu schauen, wie der Geist sich anfühlt, was dort los ist.

Wie ist der Geist? Abgelenkt oder präsent? Verfängt er sich in Anhaftungen oder bleibt er gelöst?

Sind Emotionen im Geist gegenwärtig, gibt es da – auch wenn es nur für kurze Momente ist – das Auftauchen einer Emotion, oder ist der Geist frei von emotionaler Verblendung?

Um es mit einem Beispiel, einem Bild zu sagen: Ist der Geist wie der weite, blaue Himmel oder hat es Wolken? Ist der Geist strahlend, weit, klar oder ist er verdeckt?

Ist der Geist wie ein völlig ruhiger, glatter, stiller Ozean, so klar spiegelnd wie ein Spiegel, transparent? Oder ist der Geist aufgewühlt, mit Wellen, voller Turbulenzen?

Es ist unbedeutend, was gerade im Geist los ist, wir sind einfach gewahr, ohne zu bewerten. „Aha, so ist es!“ Und wir lassen die Achtsamkeit sich etablieren, frei von Bewertungen.

Das ist der Weg: Diese Achtsamkeit, die sich auf das richtet, was gerade ist, ein Gewahrsein dessen was ist, frei von dem Wunsch, der Hoffnung, der Erwartung, woanders sein zu wollen, gerade jetzt achtsam zu sein. Das ist der Weg. Und das ist der gegenwärtige Moment.

Wir können sagen, dass das, was wir gerade gemacht haben, wie ein Scanner der Hindernisse ist, zu schauen, was da an Wolken im Geist ist. Bemerken wir eine Wolke im Geist, bleiben wir mir der Achtsamkeit darauf gerichtet und lernen diesen Geisteszustand kennen, als würden wir diesem Geisteszustand zum ersten Mal begegnen. Achtsam verweilen wir damit und lassen uns darauf ein, die kleinen Schwankungen des Empfindens, die Nuancen dieses Geisteszustandes wahrzunehmen, kennen zu lernen. Immer weder entspannen wir den Geist. Es ist nicht wichtig, ständig mit der Suche nach Wolken, nach Hindernissen beschäftigt zu sein. Wenn es uns möglich ist, in einfacher Geistesgegenwart zu entspannen, so ist das in sich völlig ausreichend.

Körperempfindungen, geistige Empfindungen, eigentlich spielt sich alles in der Wahrnehmung im Geist ab, ein ständiger Fluss, ein ständiger Wandel. Ständig neue Empfindungen, die auftauchen, ohne Unterbrechung.

- Meditation -

In dem Moment, wo sie Sitzung zu Ende zu sein scheint, beginnt die Nachmeditation, die Praxis der Achtsamkeit in der Aktivität. Es handelt sich um eine bloße Täuschung, dass die Sitzung vorbei ist, eigentlich geht sie weiter, bloß ist es dann im Gehen, im Stehen, im Sprechen, im Essen, im zur Toilette Gehen, ... das ist dann unsere Meditationssitzung. Bis wir wieder innehalten und Momente der Stille haben, was wir dann die formelle Meditationssitzung nennen, aber eigentlich auch nur ein Moment des sich tiefer Sammeln Könnens, die Praxis hat nie aufgehört zwischendurch.

Dieselbe Praxis, die wir hier in der Sitzung ausgeführt haben, wird uns auch bei all den Aktivitäten begegnen. Wir werden im Stehen, Gehen, Sitzen usw. auf den Körper bewusst sein, wir werden bemerken, was im Geist los ist, wir werden die Sinnesempfindungen mit Achtsamkeit durchdringen, wir werden bemerken – nicht nur was im Geist los ist – sondern auch „Ja, da ist jetzt eine Wolke, da ist ein Hindernis aufgetaucht: Anhaftung, Abneigung usw.“ Wir werden bemerken, wie die Wolke entstanden ist und wie sie sich auflöst, und wir werden Vorbeugungen machen. Wir werden z.B. in der Aktivität das Bodhicitta hervorrufen. Bodhicitta als beste Vorbeugung gegen so viele Geisteszustände, die wir Hindernisse nennen. in einer Geisteshaltung des Bodhicitta können viele dieser Wolken gar nicht auftauchen, und wenn, dann sind sie im Nu aufgelöst. Irgendwann kehren wir auf den Sitz

zurück und dieselbe Praxis geht weiter: Haltung, Körperempfindung, andere Sinnesempfindungen, Geist. Was sind die Wolken, die Hindernisse? Wie können wir sie entspannen? Wie können wir den Geist stabilisieren in offener Weite?

Dieselbe Praxis in allen Situationen, der Unterschied scheint zu sein, dass wir in der Zeit zwischen den formellen Sitzungen Mühe haben, dieselbe Achtsamkeit aufrecht zu erhalten und deswegen immer wieder zurück kehren müssen auf den Sitz, um die Achtsamkeit zu vertiefen, wieder neu zu finden, bevor wir sie in der Aktivität ganz verlieren. Mit der in der sitzenden Praxis gewonnenen Achtsamkeit gehen wir hinein in die Aktivität und kommen rechtzeitig wieder zurück, um sie wieder zu stärken. Und das ist diese Bewegung, aus der das Leben eines Praktizierenden eigentlich besteht: Arbeit mit der Geistesgegenwart, dann das Hineinbringen dieser Geistesgegenwart in eine herausfordernde Situation und Fortsetzung des inneren Trainings.

Dieses Training geht weiter, bis völlige Offenheit in der Meditation besteht und völlige Offenheit in der Aktivität. Das nennen wir einen Erwachten, einen Buddha.

* * *

1. August 07

Zuflucht nehmen bedeutet, Vertrauen zu haben in den Buddha, der uns das Beispiel gezeigt hat, in seine Unterweisungen, den Dharma, und in diejenigen, die uns auf dem Weg helfen.

Zum Zuflucht-Nehmen brauchen wir nicht immer die Hände zusammenzulegen und die Zufluchtsformel zu sagen. Manchmal ist es angemessener, stimmiger, an den Buddha zu denken, z.B. sich die Dharma-Unterweisungen in Erinnerung zu rufen und dankbar zu sein für die Sangha, für all die Helfer, die uns diese Unterweisungen zur Verfügung stellen. Zuflucht nehmen kann also eine stille Handlung sein.

In diesem Satipatthana-Sutra erklärt uns der Buddha, wie er selber meditiert hat. Sich mit dem Geist dieses Sutras zu verbinden bedeutet, so zu meditieren wie der Buddha, bis wir – so wie der Buddha – das Erwachen verwirklichen. Das ganze Sutra, die ganze Unterweisung zielt darauf ab, uns den Zugang zum Erwachen zu ermöglichen.

Lasst uns die Seite 9 des Sutras nehmen und diese Arbeit ausführen, so wie der Buddha zu meditieren. Für diese Arbeit sind wir wie Lehrlinge. Wir müssen lernen, diese Arbeit auszuführen. Wie geht das eigentlich, im Betrachten der Dharmas zu verweilen?

Wenn wir lesen: **Zudem verweilen wir im Betrachten der Dharmas in Bezug auf die fünf Aggregate des Anhaftens.**

Allein schon das Wort *verweilen in einer Betrachtung* beinhaltet, dass wir uns erste einmal vorbereiten, um überhaupt betrachtend verweilen zu können, dass wir den Geist beruhigen, dass wir ihn sammeln, um ihn dann auf diese Betrachtung richten zu können.

Lasst uns also fünf Minuten nehmen, um den Geist vorzubereiten, ihn zu sammeln, z. B. mit der Hilfe des Atems, der Atemmeditation oder mit irgendeiner anderen Hilfe, die bewirkt, dass wir uns nicht in Ablenkungen verfangen. Ihr erinnert euch an gestern, an den Bodyscan, d.h. durch den Körper wandern, die Empfindungen betrachten, den Geist mit dem Anwesend- oder Abwesendsein von Hindernissen, all das gehört zur Vorbereitung.

Um dann die Aufmerksamkeit auf unsere Hauptmeditation zu lenken – heute auf die Aggregate – ist es ganz geschickt, sich nicht vorzunehmen, direkt auf die Aggregate zu meditieren, sondern als erste Eintrittspforte die Vergänglichkeit zu wählen, sich zu sagen: „Ich meditiere auf die Vergänglichkeit und richte meine Aufmerksamkeit nacheinander auf die fünf Bereiche des Erlebens, die hier die fünf Aggregate genannt werden.“

Bei der Meditation auf den Wandel ist alles willkommen, alles was mir den Wandel bewusster macht. Lasst uns also bewusst werden, wo in unserem unmittelbaren Erleben sich der Wandel zeigt. Was immer im Bewusstsein auftaucht, schauen wir uns an in Hinblick auf: bleibende Beständigkeit oder Wandel.

Etwas fängt unsere Aufmerksamkeit, etwas taucht auf im Geist, wird bemerkt, und wir fragen uns: Beständig oder vergänglich? ... Klänge, die wir gerade hören: sind sie beständig oder vergänglich? ... Körperempfindungen ... und dann der Körper selbst. Wandelt er sich?

Einatem – Ausatem ... Ähnlichkeit in der Kontinuität – ähnliche Erfahrungen, ähnliche Empfindungen und doch auch unterschiedlich. Wir bemerken die Verschiedenheit und die Ähnlichkeit. ... Anschwellen und Abklingen von Empfindungen. ... Entstehen und Vergehen. ... Begriffe, die auftauchen, Unterscheidungen. Unterschiede sind nur wahrnehmbar aufgrund von Unterscheidung. ... Strom der Empfindungen; Strom der Unterscheidungen; Strom der Geisteszustände, der geistigen Erfahrungen; Bewusstsein mit einem Feuerwerk von Eindrücken.

Ein Feuerwerk von Eindrücken – unsere Welt, die Welt der Erscheinungen, geprägt von karmischen Neigungen, Mustern und Gewohnheiten; Ursachen und Wirkungen, die zum Entstehen von Erfahrungen führen und Ursachen und Bedingungen, die zum Auflösen, Vergehen und neuen Erscheinen anderer Erfahrungen führen.

Das Spiel des Erlebens, das Spiel des Lebens, im ständigen Wandel.
Wo in diesem Spiel ist ein Ich zu finden? Wo ist das Selbst?

- Meditation -

Und schon geht es weiter mit dem Wandel: steter Wandel der Formen, der Gestaltungen, Wahrnehmungen, Unterscheidungen. Hier und da eine kleine Lücke, hier und da eine kleine Verschnaufpause.

Mögen alle Wesen frei werden von der irrigen Annahme eines Ichs. Mögen sie sich nicht mehr identifizieren mit dem, was dadurch zur Basis von immer weiterem Leid wird. Mögen alles Wesen frei sein von Ichbezogenheit.

* * *

2. August 07

I would like to hear, if there has anything changed on the level of our retreat rules, if there are some remarks to be done. So, just give a little feedback and afterwards we will meditate.

Have you been happy about the way we have installed the life on the place with silence and activity and so on? Are there any things that have to be changed?

Question: I'm quite enthusiastic about the way it was going and I noticed that everything was fine as long I've been in silence. But the moment I opened my mouth everything came up.

We can perhaps stop there; you can come and see for more individual remarks for how to do it in the future. I've noticed that yesterday and this morning we slipped into our habitual tendencies of talking a little bit here in the meditation hall, not really respecting to get away from the meditation hall down the staircase before starting to talk. The afternoon-session with the three and a half hours of silence on the whole place was difficult to respect. I know that I have not been a very good example myself because I've received you for talking in these afternoons; you could see that and might have felt inspired to do the same. So, don't follow this incorrect example. I would like to keep the silence together with you but it's better to talk to those who have questions.

* * *

Das ist der Moment, um die Praxis der Achtsamkeit wieder aufzunehmen. Wir setzen uns in die Haltung, die uns angenehm erscheint, in der wir eine Weile aushalten können, ohne uns zu bewegen.

Wir beginnen damit, den Scanner zu praktizieren, zuerst das Scannen des Körpers und dann die anderen Sinnesfelder.

Was geschieht im Körper? ... Was geschieht im Bereich der Hörwahrnehmung? Was für Klänge sind da? Hören wir einmal hin zu all den Geräuschen und Klängen, die da sind. ... Körper, Wahrnehmung der Geräusche, frei von Bewertungen, es ist unnötig irgendetwas zu tun mit den Empfindungen, Körper und in der Hörwahrnehmung. ... dann öffnen wir die Augen und schauen uns einfach nur um, ohne den Kopf zu bewegen; schauen ohne Bewertungen, einfach schauen ... Formen, Farben, visuelle Eindrücke. ... Schauen, ohne in Anhaften und Abneigung zu verfallen ...

Wo in unserer Sinneswahrnehmung tauchen Anhaftung und Abneigung auf? ... Wo tauchen Einstufungen von angenehm – unangenehm, mag ich – mag ich nicht auf? ... das ist schön – das ist nicht schön ... das ist angenehm – das irritiert mich ...

Tauchen derlei Bewertungen, Einstufungen, Reaktionen auf?

Dehnen wir unser Bewusstsein in alle weiteren Sinnesfelder aus. ... vielleicht gibt es ja Gerüche, die wir wahrnehmen ... vielleicht ist da im Moment nicht viel an Geschmack wahrzunehmen ... aber es hat viele Gedanken ... Gedanken, die sich mit den fünf anderen Sinnesfeldern befassen, ein Benennen dessen, was wir wahrnehmen ... und Gedanken, die nichts damit zu tun haben, die einfach so aufsteigen.

Ihr könnt schauen, den Kopf wenden und schauen: was taucht denn da auf an Einschätzungen ... angenehm – unangenehm ... an Gedanken in Bezug auf das, was ihr seht.

Sehen ... hören ... schmecken ... riechen ... fühlen ... denken

Wir sind voll und ganz gewahr ... gegenwärtig ... angenehm – unangenehm ... mag ich ... mag ich nicht ... neutrale Empfindung ohne besondere Bedeutung für den Moment.

Was wir jetzt gemacht haben ist, die Achtsamkeit als Hüterin der Sinnestore einzusetzen. Wir haben die Achtsamkeit postiert an den Toren der visuellen Wahrnehmung. ... am Tor der Klangwahrnehmung usw. bis hin zur Wahrnehmung der Gedanken. Die Achtsamkeit bewirkt, dass wir sofort merken, wenn es zu Anhaftung und Ablehnung kommt und wir unmittelbar schauen können, wie wir diese Fixierung wieder auflösen können.

Mit der Achtsamkeit als Wächterin an den Sinnestoren stellt sich Gleichmut ein. Die Frage ist, ob wir den Gleichmut auch werden wahren können, wenn die Sinneseindrücke stärker werden.

Wir können eine imaginative Übung machen und uns vorstellen, dass eine Empfindung, die jetzt im Körper oder in den anderen Sinnesfeldern noch neutral ist, sich intensiviert. Wir können auch eine angenehme oder unangenehme Empfindung nehmen, uns vorstellen, dass sie immer intensiver wird. Was geschieht dann im Geist?

Nehmen wir z.B. eine Wahrnehmung im Körper, sei es das Knie, der Nacken oder irgendwo eine Empfindung, die gerade da ist, und stellen wir uns vor, dass sich diese Empfindung verstärkt und verstärkt und weiter verstärkt. Nur in der Vorstellung.

Nehmen wir einen Klang, ein Geräusch, das immer stärker und stärker wird. Was für Tendenzen wird das stimulieren? Was für Muster? Wie werden wir reagieren normalerweise?

Nehmen wir im visuellen Bereich eine Wahrnehmung, angenehm – unangenehm, und um sie zu intensivieren stellen wir uns vor, dass die Merkmale, die wir für angenehm oder unangenehm halten, immer deutlicher werden, immer mehr in den Vordergrund trete. Unser Bewusstsein richtet sich immer mehr darauf. Zum Beispiel die Wahrnehmung einer angenehmen Person, es kann sich um eine Vorstellung handeln. ... die schönen Attribute dieser Person immer deutlicher werden lassen. Das gleiche mit unangenehmen visuellen Erscheinungen. Können wir unseren Gleichmut wahren? Bleibt die Achtsamkeit bestehen, dass es sich einfach nur um visuelle Phänomene handelt?

Nehmen wir dann Geruchsempfindungen, Gerüche wie das exklusivste, angenehmste Parfum, das wir finden können. ... wunderbaren Duft ... oder Gerüche, die wir absolut nicht mögen ... vielleicht der Geruch auf der Toilette, nachdem jemand vor uns drauf war. ... und intensivieren diese Gerüche, Düfte ... um der Prozesse bewusst zu werden, was Achtsamkeit braucht, um Gleichmut wahren zu können.

Das gleiche machen wir mit den Geschmacksempfindungen ... angenehmen und unangenehmen Geschmack verstärken, sich vorzustellen, wie sich das anfühlt. ... Neutralität als innere Haltung gegenüber den verschiedenen Geschmäckern, die es so gibt ... bis hin zum völlig faden Geschmack. ... fade, bittere Geschmacksempfindungen, süße, salzige ...

Dann wenden wir uns dem sechsten Sinnesfeld zu, der Wahrnehmung der Gedanken. ... Nehmt einen angenehmen mentalen Eindruck, eine angenehme Idee, eine angenehme Vorstellung baut sie aus, verstärkt sie, geht hinein in diesen Traum angenehmer geistiger Eindrücke.

Die geliebte Person ... die schönste Reise ... ein wunderbares Erlebnis ... Gedanken oder Konzepte, die uns gefallen. ... Was braucht es, um das Gleichgewicht zu behalten? ... Dann können wir dasselbe mit den unangenehmen Gedanken, Vorstellungen, Erfahrungen machen, die schlimmsten Erfahrungen unseres Lebens. Was braucht es, um da das Gleichgewicht zu behalten?

Der Vergänglichkeit gewahr sein, steter Wandel ... der Ursachen des Leidens gewahr sein und der Faktoren gewahr sein, die dazu beitragen, dass das Leid sich auflöst. ... gewahr zu sein, dass es in all dem kein Ich gibt; kein Ich, das mit angenehmen Erfahrungen zu nähren wäre und das wir gegen unangenehme Erfahrungen zu schützen hätten.

Nach dieser Übung mit den vielen Vorstellungen kehren wir zurück in das direkte Erleben: Körper, Klänge, visuelle Wahrnehmung, einfache Präsenz, jetzt gerade.

Bevor wir jetzt weiter gehen in die Pausenaktivität, erinnern wir uns noch einmal daran, die Hüterin der Tore einzusetzen – Achtsamkeit – dass sie auch in der Pausenaktivität des Essens, des Sich-Austauschens da ist und darüber wacht, wenn wir uns in emotionalen Reaktionen verfangen und uns hilft, da herauszufinden.

* * *