



### **Erstens: der Sitz.**

Wichtig ist, sich so hinzusetzen, dass man aufrecht, ohne sich zu bewegen, die festgesetzte Meditationszeit in seinem Sitz aushalten kann. Das muss dann nicht immer der ehrgeizigste Sitz sein. Praktikabel sollte er sein. Zwei Dimensionen sollten vorkommen: Die Horizontale, der Kontakt mit dem Boden. Die Vertikale, der aufgerichtete Oberkörper. Als Faustregel kann gelten: je höher der Sitz über dem Boden, umso weniger Schmerzen; je niedriger der Sitz, umso eher Schmerzen.

Eine erste Möglichkeit stellt der **Stuhl** dar. Man sitzt an der Kante, ohne sich anzulehnen. Die Füße stehen auf dem Boden in Hüftbreite Abstand nebeneinander. Darauf ist zu achten, dass die Oberschenkel vom Becken zu den Knien abfallen, so dass das Becken nach vorne gekippt sein kann. Ist dies nicht der Fall, muss man mit den Muskeln im Lendenbereich gegenhalten, was auf Dauer anstrengend ist und die Muskulatur verkrampft. Um dies zu verhindern ist daher gegebenenfalls eine Unterlage, eine zusammengefaltete Decke z.B., auf den Sitz zu legen.

*Vorteile* des Stuhles: es gibt ihn überall, man kann überall üben, muss keine Ausrüstung herumschleppen; vermutlich wenig Beschwerden.

*Nachteile*: man ist weit weg vom Boden, die Kontaktfläche mit dem Boden ist gering, sie besteht lediglich in den Füßen. Wer regelmäßig übt, wird den Wunsch verspüren, mehr auf den Boden zu gelangen.

Ferner: die **Fersensitzgruppe**. Man kniet sich auf den Boden – in der Regel wird man eine Decke unterlegen, um die Härte des Bodens etwas zu mildern – und lässt sich dann auf seine Fersen nieder.

*Vorteil*: ein ganz symmetrischer Sitz, bei dem die Beine vom Knie bis zu den Zehen den Kontakt mit dem Boden herstellen; man braucht keinerlei Hilfsmittel.

*Nachteil*: Knie- Oberschenkel und Fußriste werden sehr gedehnt. Diesen Nachteil kann man durch zwei Maßnahmen kompensieren. Unter die Füße kann man kleine Polster legen, indem man etwa eine Decke entsprechend faltet. Statt auf den Fersen zu sitzen kann man auf einem Sitzbänkchen sitzen, die Sitzhöhe durch Auflegen einer Decke noch weiter vergrößern. Ein Sitz, den man häufig sieht. In dieselbe Kategorie rechne ich den **Reitersitz**, bei dem man wie in einem Sattel sitzt, ein hohes Polster (z.B. aus mehreren ziehharmonikaartig gefalteten und aufeinandergeschichteten Decken hergestellt) zwischen den Beinen. Auch hier berühren wieder die Beine vom Knie bis zu den Zehen den Boden.

Schließlich: die **Lotossitzgruppe**. Man sitzt an der Kante einer festen Unterlage, die Knie am Boden, die Unterschenkel kreuzen sich: entweder so, dass die Füße hintereinander beide auf dem Boden liegen, wobei dann die Oberschenkel weit gespreizt sind; oder so, dass ein Fuß auf dem Unterschenkel oder Oberschenkel des anderen Beins liegt; oder so, dass beide Füße auf dem Oberschenkel des je anderen Beins liegen. Aus denselben Gründen, die ich beim Sitzen auf dem Stuhl erörtert habe, ist auch hier wichtig, dass die Oberschenkel abfallen, d.h., die Knie auf dem Boden liegen.



*Vorteil:* eine große Kontaktfläche mit dem Boden, die aus Po und Beinen gebildet wird. Sie vermittelt das Gefühl, ganz im Boden verankert zu sein. Daraus erwächst die Kraft zur Aufrichtung in die Vertikale.

*Nachteile:* der Sitz ist nicht völlig symmetrisch, die Lage der Beine sollte gewechselt werden; er verlangt eine Dehnung der Hüften, Knie, Fußgelenke und Füße; der aufliegend Fuß kann einen erheblichen Druck auf das Bein, auf dem er liegt ausüben. Gewöhnlich braucht es einige Übung, in dieser Weise sitzen zu können.

Bei allen Sitzen liegen die Hände ineinander mit nach oben geöffneten Handflächen. Die Daumenkuppen berühren sich leicht. Es entsteht eine nach oben offene Schale. Die Hände werden unterhalb des Bauchnabels gehalten. Wer dabei verkrampft, kann die Hände in den Schoß legen und muss dabei beachten, dass nicht die Schultern nach vorne gezogen werden, da die Hände nun zu tief liegen. In diesem Fall kann man sich mit einem Kissen behelfen, das man in den Schoß legt und auf dem man die Hände ruhen lässt.

Die Augen sind geschlossen. Das ist eine gewisse Besonderheit unserer Methode. Andere lassen die Augen halbgeöffnet auf einen Punkt im Boden etwa eineinhalb Meter vor dem Sitzenden schauen und erreichen damit, – und mit der Aufgerichtetheit der Wirbelsäule – dass weniger Gedankentätigkeit herrscht, also mehr Ruhe entsteht. Sie begeben sich damit aber der Chance, Gedanken, Bilder, Szenen als Weg zu tieferen Schichten der Seele zu nutzen und diese damit ins Licht der Bewusstheit gelangen zu lassen. Dies jedoch ist für unser Verständnis von Meditation essentiell, wie sich langsam enthüllen wird.

Wir sitzen im Ashram Jesu jeweils 45 Minuten. Das geht gut in Klöstern und Orden, für den Alltag in einer Familie ist es aber wohl zu lange. Hier empfiehlt es sich eine Zeit zu wählen, die man gut aushalten und dann langsam steigern kann. Außerdem ist es sehr hilfreich, wenn man sich eine Meditationsecke einrichten kann. Die Anstrengung, sich jeweils neu seinen Platz zu bereiten, wird im Alltag oft zum Tropfen, der das Fass der zumutbaren Anstrengung zum Überlaufen bringt und an dem die Meditation schließlich scheitert.

### **Zweitens: Seinen Sitz einnehmen.**

Im Ashram beginnen wir die Meditation, indem man sich hinsetzt und dann bewusst seinen Sitz einnimmt, d.h. hinspürt, wie man denn überhaupt dasitzt. Da dies Auswirkungen auf die Meditation hat, ist es durchaus angebracht, sich dabei Zeit zu lassen. Man spürt zunächst hin, wie das Becken auf der Unterlage aufrucht, nimmt die ganze Kontaktfläche wahr sowie den Druck von Unterlage und Becken gegeneinander. Dann geht man sein linkes Bein durch mit dem Interesse zu erspüren, wo es auf dem Boden aufliegt bzw. Abstand hat, verweilt ein wenig an den Stellen, wo das linke Bein abgewinkelt, gedehnt oder gedrückt wird. Entsprechend das rechte Bein. Danach wendet man seine Aufmerksamkeit wie zu Beginn wieder dem Kontakt des Beckens mit der Unterlage zu. Wenn man genauer wahrnimmt, stellt man fest, dass es vor allem zwei Punkte am , am äußeren Beckengürtel sind – die sogenannten Sitzbeinhöcker – auf denen das meiste



Gewicht des Körpers liegt. Besser zu spüren sind sie, wenn man den Oberkörper ein wenig von rechts nach links wiegt. Danach versucht man, beginnend in der Mitte des Beckens, mit dem Kreuzbein also, der Gestalt der Wirbelsäule dem Kopf zu nachzuspüren und dabei zuzulassen, dass der Oberkörper sich ein wenig mehr auf- und gerade richtet. Ist dies geschehen, erspürt man, wie der Kopf auf der Wirbelsäule aufruht und wendet dann die Aufmerksamkeit dem Nacken zu. Vom Nacken aus erspürt man zunächst die linke Schulter, Oberarm, Unterarm und die linke Hand, anschließend entsprechend die rechte Seite. Sodann nimmt man sich im Ganzen wahr, wie man dasitzt, korrigiert seinen Sitz, wenn nötig, so dass man, soweit möglich, aufrecht und entspannt, wach und gelassen dasitzt. Wie an einem ruhigen Sonntagnachmittag: es ist nichts zu tun, man erwartet und befürchtet nichts und niemanden und ist gegenwärtig, wach, ohne Anstrengung, unverkrampft, gelassen.

### **Drittens: Die Meditation beginnt ...**

Sie beginnt immer in der Weise, dass man seine Aufmerksamkeit auf die eigene Bauchdecke richtet und bemerkt, wie beim Einatmen die Bauchdecke sich langsam hebt, ... hebt, ... hebt und mit dem Ausatmen die Bauchdecke sich wieder senkt, ... senkt, ... senkt. Worauf man sich konzentriert, ist eine reale Bewegung von wirklichem Fleisch, und daher im allgemeinen gut wahrnehmbar. Die Aufgabe besteht darin, die durch das Atmen hervorgerufene Bewegung der Bauchdecke mit der Aufmerksamkeit zu begleiten. Ist diese Bewegung der Bauchdecke doch nicht so leicht wahrzunehmen, kann man dasselbe mit der Brust versuchen zu tun oder den Nasenlöchern, an denen die Atemluft vorbeistreicht. Man könnte die Schritte zwei und drei darunter subsumieren, dass man sich die Frage stellt: was nehme ich hier und jetzt von mir selber wahr? Vermutlich wird man als erstes wahrnehmen, wie man dasitzt und wie sich der Körper durch das Atmen bewegt.

### **Viertens: Umgang mit Gedanken.**

Es bedarf nur kurzer Übung, um festzustellen, dass die einfache Aufgabe nicht leicht zu erfüllen ist: Gedanken ziehen die Aufmerksamkeit von der Bewegung der Bauchdecke ab, und dann *ist* man in Gedanken. So ist das! Solange man das nicht merkt, kann man gar nichts tun. Sobald man aber bemerkt, dass man in Gedanken ist, registriert man die Gedanken, lässt sie und wendet sich wieder der Bewegung der Bauchdecke zu. Nicht, weil die Gedanken sinn- oder nutzlos wären; das sind sie keineswegs, sie haben ihre Bedeutung im Prozess der Meditation, in ihnen artikulieren sich Einfälle, Intuitionen und Erkenntnisse, Vergangenheit und Zukunft. Aber: in der Meditation geht es darum, ins Hier und Jetzt zu gelangen. Die Gedanken führen daraus weg. Es sind Ereignisse der Vergangenheit oder der Zukunft, die uns beschäftigen, die wir kommentieren, beurteilen oder planen. Wir führen Beschwerde, beklagen uns, fällen Urteile: aber wir sind nicht in der Gegenwart, wir sind woanders. In der Meditation geht es darum, wahrnehmen zu üben. Das Denken geht spontan vonstatten. Aber in die Wahrnehmung zu kommen, muss mühsam erworben werden. Denken setzt die Trennung von erkennendem Subjekt und zu erkennendem Objekt voraus, in der



Wahrnehmung herrscht noch Einheit von dem, was im weiteren Prozess des Erkennens zu Subjekt und Objekt wird, das spätere Subjekt ist noch ganz beim späteren Objekt. Gotteserkenntnis kann nie so funktionieren dass man Gott zu seinem Objekt macht. Was da Objekt geworden ist, ist Etwas, aber nicht Gott. Wenn sie überhaupt möglich ist, dann durch ein erkennendes Nichterkennen, durch Bei-sich-Sein.

Nicht selten kommt es vor, dass Übende verzweifeln, weil sie kaum bei der Bauchdecke verweilen können, sondern „es“ laufend in ihnen denkt! Sie rügen sich dafür, glauben, dass sie etwas falsch machen, geben sich noch mehr Mühe, verkrampfen und geben schließlich auf. In Bodh Gaya forderte uns eines Tags unser buddhistischer Lehrer auf, die Atemzüge zu zählen, die wir mit Aufmerksamkeit bei der Bauchdecke verweilen könnten, ohne in Gedanken zu geraten. Es ging damit los, dass ich dachte: „jetzt streng Dich an, Du willst Dich ja nicht blamieren, ach so, nicht denken, aber dieser Gedanke zählt jetzt noch nicht.“ Nach vielleicht zwei Atemzügen kam mir, ganz leise, im Hinterkopf der Gedanke, „schon zwei Atemzüge“, der mich veranlasste darüber nachzudenken, ob dies denn nun schon als Denken zähle oder nicht, bis ich dachte, ich müsse diese Debatte schleunigst beenden, da sie ja Denken sei! Unsere Antworten lagen bei sechs, acht, zwölf Atemzügen, und ich sehe noch heute den alten, zahnlosen Lehrer schelmisch grinsen und abwinken: „keine zwei Atemzüge ohne Gedanken!“ Es erfordert lange Übung, bis die Gedanken zunächst an Intensität verlieren und schließlich tatsächlich weniger werden und phasenweise Stille einkehrt. Dass diese Phasen sehr lange währten, kann ich nicht behaupten, aber das macht nichts, es stört nicht mehr, wenn es denkt!

An dieser Stelle ist bereits der Hinweis angebracht, dass die Meditation **aufmerksam, gelassen und liebevoll** sein soll! Nicht um einen Anspruch zu formulieren, sondern eine Orientierung zu geben: Dösen, Trance ist der falsche Weg, ebenso wie Überkonzentration und Verkrampfung und jeder andere Versuch der Manipulation der Wirklichkeit. Es geht nicht darum, möglichst tief oder möglichst langsam zu atmen oder möglichst lange keinen Gedanken mehr gehabt zu haben. Es geht darum, wenn man schnell atmet, zu *merken*, dass man schnell atmet und gegebenenfalls weiter schnell zu atmen; wenn man oberflächlich atmet, zu *merken*, dass man oberflächlich atmet und gegebenenfalls weiter oberflächlich zu atmen; zu *merken*, dass man in Gedanken ist, sie zu lassen, die Bewegung der Bauchdecke wahrzunehmen oder vielleicht auch nur einen Teil davon und zu *merken*, dass man schon wieder in Gedanken ist. Und „liebevoll“: dass man sich gestattet, so zu sein, wie man bemerkt, dass man ist, auch wenn dies nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

### **Fünftens: Samatha- und Vipassana -Meditation.**

Samatha ist konzentrierte Meditation. Was bisher geübt wurde, ist Konzentration, Konzentration auf *einen* Meditationsgegenstand, nämlich die Bauchdecke. Was die Konzentration behinderte, etwa Gedanken, wurde registriert und als Störung gelassen. Ziel ist es, das Bewusstsein auf einen Punkt ausrichten zu können und dadurch beim Gegenstand der Meditation zu verweilen. Ohne Verweilen bekommt die Meditation keine Tiefe, bleibt oberflächlich. Die Aufmerksamkeit springt herum, wie ein Schmetterling von Blüte zu Blüte, ein Schmetterling, der sich kaum je niederlässt, immer halb in



der Luft und beim Geringsten schon wieder unterwegs ist zur nächsten Blüte. Das Üben von Samatha- Meditation führt zu mehr Sammlung und Ruhe, unabdingbar für jede weitere Übung. Konzentration, Verweilen, ist daher *eine* Dimension jeder Meditationsübung. Aber im Ashram geht es nicht primär um Ruhe, sondern um Selbsterkenntnis, um Aufwachen zur eigenen Wahrheit durch Merken, was je jetzt der Fall ist. Durch langes Üben erfährt der Meditierende seine Wirklichkeit immer mehr, versteht sie immer besser, fügt sich Mosaikstein zu Mosaikstein, versteht er Ursachen und Wirkungen innerer Prozesse tiefer und tiefer. Aber deshalb kann der Meditationsgegenstand nicht auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder sonst einen Gegenstand begrenzt werden, auf den man sich dann konzentriert und alles andere als Störung abweist. Vipassana- Meditation, Erkenntnismeditation, hat gegenüber rein konzentrativen Verfahren noch einen zweiten Pol: die Offenheit für Bewusstseinsinhalte, die wahrnehmbar sind, und somit Gegenstand der Meditation werden können (nicht nur des Denkens). In diesem Unterschied zur Samatha -Meditation liegt auch der Grund dafür, wieso bei der Vipassana - Methode die Augen geschlossen sind. Das ist eine Besonderheit dieser Methode. Wer Samatha - Meditation übt, tut besser daran, die Augen halbgeöffnet auf einen Punkt auf dem Boden, etwa eineinhalb Meter vor dem Sitzenden, schauen zu lassen. Man erreicht damit – und mit der Aufgerichtetheit der Wirbelsäule, – dass weniger Gedankentätigkeit herrscht, also mehr Ruhe entsteht. Man begibt sich damit aber der Chance, Gedanken, Bilder, Szenen als Weg zu tieferen Schichten der Seele zu nutzen und diese damit ins Licht der Bewusstheit gelangen zu lassen. Diese Selbsterkenntnis ist jedoch Ziel unserer (Vipassana-) Meditationsweise. Vipassana erfordert also eine Balance zwischen Konzentration auf einen Gegenstand, dem Verweilen bei diesem Gegenstand und dem Wechsel der Aufmerksamkeit zu einem anderen Gegenstand, der es fertig bringt, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und einen selbst daher irgendwie angeht. Um es in einem Bild zu sagen: der Vipassana übt, hat sein Bewusstsein vor sich, wie jemand, der im Freien auf einer Bank sitzt, eine Naturlandschaft, die er achtsam, gelassen und liebevoll betrachtet. Er bemerkt, wie eine Herde Schafe seine Aufmerksamkeit erregt und betrachtet die Schafherde, bis seine Aufmerksamkeit zu einer auffliegenden Vogelschar gleitet, deren Flug er dann betrachtet – bis sie aus seinem Gesichtsfeld verschwindet oder ihn inzwischen eine heuende Familie interessiert: dann verweilt er bei ihr, bis Froschgequacke seine Aufmerksamkeit erregt usw. Mit anderen Worten: er inspiziert die Landschaft nicht, er hat keine Checkliste, die er an ihr abarbeitet, sondern er richtet seine Bewusstheit dorthin, wo sein Interesse bereits erregt wurde, verweilt, bis ein anderer Gegenstand sein Interesse erweckt und seine Bewusstheit auf sich zieht.

### **Sechstens: Geräusche, Körperempfindungen, Gefühle, geistige Gegebenheiten als Kategorien möglicher Meditationsgegenstände.**

**Körperempfindungen** sind Empfindungen wie Hitze, Kälte, Übelkeit, Rumoren im Gedärm, Stechen, Pochen, Klopfen, Kribbeln, Brennen auf der Haut, Verspannungen, Schmerzen, also alles, was vom Körper herrührt.



**Gefühle** sind sehr wichtige Meditationsgegenstände, aber keine leichten. Man erwartet ein Gefühl in seiner prägnanten Form, als offenkundige Freude, Trauer, Wut, Liebe usw., aber viel öfter kommen die Gefühle verhüllt daher. Man spürt in seinem Inneren „etwas“, verschwommen, grau, neblig, nicht genau auszumachen. Man weiß nicht, was es ist, aber da ist „etwas“. Es lohnt sich, in dieses diffuse Etwas hineinzuspüren. Es kann gut sein, dass durch das Interesse, das ihm entgegengebracht wird, sich seine Hülle auftut und ein Gefühl erlebbar wird. Diese Diffusität kann auch daran liegen, dass oft nicht nur ein Gefühl da ist, sondern ein Mix vieler Gefühle. Man kann traurig sein über einen Verlust z.B., zugleich auch froh oder erleichtert, weil damit auch Probleme beendet sind und wütend darüber, dass einem etwas genommen wurde. Zugang zu den Gefühlen bieten Körperempfindungen und Gedanken. Körperempfindungen sind häufig mit Gefühlen verbunden. Schmerz, den der Meditierende erleidet, kann ihn mit Wut auf den Meditationsleiter erfüllen, der ihn in die Lage bringt (!), entweder Schmerz zu erleiden oder seine Haltung verändern zu müssen. Unsere Sprache weist uns auf solche Zusammenhänge hin: die Angst, die im Nacken sitzt, die Wut im Bauch, Angst oder Wut, die die Kehle zuschnüren usw. D.h. also, dass sich meditierte Körperempfindungen auf Gefühle hin öffnen können. Und schließlich sind auch unsere Gedanken mit Gefühlen verbunden, auch wenn man sich dessen meist nicht bewusst ist. Was wir kennen ist jedoch, dass wenn uns etwas sehr berührt oder angeht, der Unfall eines nahe stehenden Menschen z.B., wir erst einmal im Kopf sind, viele Fragen haben, zu verstehen suchen, bis wir dann langsam die damit verbundenen Gefühle auch spüren können. Für die Meditation bedeutet dies umgekehrt: wenn meine Gedanken immer wieder um dasselbe Thema kreisen, wenn mir dieselben Szenen und Bilder immer wieder einfallen oder wenn sie mich so stark binden, dass ich mich nur unter Aufbietung einiger Energie von ihnen lösen kann oder gar nicht, dann sind vermutlich Gefühle im Spiel, die die Energie dieser Gedanken, Bilder und Themen liefern. In diesem Fall lohnt es sich, danach Ausschau zu halten, wie man sich eigentlich selber fühlt bei diesen Gedanken, wie einem zu Mute ist: man spürt in sein Inneres mit dem Interesse: „wie fühle ich mich eigentlich bei diesen Gedanken, Bildern...?“ Wichtig ist, gerade bei der Meditation von Gefühlen, dass man sich bemüht, immer wieder zum *Gefühlserleben* zurückzufinden, also in die Wahrnehmung des Gefühls zu gehen. Denn Emotionen haben starke kognitive Anteile, das Erleben eines Gefühls führt schnell ins Denken. Bei Aggression, Ärger, Wut sind neben dem Versuch zu verstehen, immer auch Rachedgedanken und die Frage mit im Spiel, ob ich das überhaupt fühlen darf, ob ich wütend, ärgerlich usw. sein darf. Diese Gedanken zu registrieren ist für den Erkenntnisprozess ohne Zweifel nützlich. Bleibt man in den Gedanken, dreht man sich im Kreis. Der Erkenntnisprozess schreitet nur dann weiter voran, wenn der Meditierende – mit dem durch das Denken erneuerten Fokus – zum Erleben des Gefühls zurückkehrt.

Schließlich sind auch die wahrnehmbaren *Äußerungen des Geistes*, in dem ich da bin und meditiere, Gegenstand der Meditation. Diese können, wie bei Ignatius von Loyola, in zwei Richtungen gehen. Einmal finde ich mich in einem Geist vor, der sich in Unlust, Unruhe, Mutlosigkeit, Müdigkeit, Zweifel, ob denn die Meditiererei etwas bringt und dem Wunsch, aufzuhören, abzurechnen, wegzugehen äußert. Die andere Richtung äußert sich in Zuversicht, Energie, Interesse, Offenheit, Freude, Leichtigkeit, Erhobenheit, Liebe. In alledem äußert sich der



Geist in dem ich meine Meditation vollziehe, und auch er ist Gegenstand der Meditation, sobald ich seiner inne werde.

Auch hier heißt es aufgepasst: beide Geister legen mir nahe, unmerklich meine Meditation zu manipulieren. Die erste Geistesrichtung ist unangenehm und bringt mich dazu, meine Meditation abzukürzen oder abubrechen oder abzuschreiben: es wird eh nichts heute, dann kann ich gleich über ... nachdenken, das steht sowieso an. Oder ich strengte mich mehr an, zwingt mich zur Konzentration auf die Bauchdecke, um den unangenehmen Geist zu vertreiben oder mindestens nicht zu bemerken. Und finde ich mich im guten Geist vor, so könnte ich die angenehmen Erfahrungen, den Trost, vertiefen wollen sowie verlängern, wenn ich merke, dass der Trost beginnt sich zurückzuziehen: ich will ihn nicht gehen lassen. Man muss sich nicht schimpfen, wenn man sich beim Manipulieren ertappt oder wenn man in seiner Sehnsucht nur das Ersehnte bemerkt und nicht den Mangel, der da ist und den das Ersehnte stillen soll. Im Gegenteil: auch das ist Selbsterkenntnis, Aufwachen zu meiner Wirklichkeit, wie ich sie herstelle. Weiter kommt man in alledem nur durch Wahrhaftigkeit.

### **Siebtens: Dekonstruktion des Wahrgenommenen.**

Je mehr sich die Meditation verfeinert, umso mehr erschließt sich die Wirklichkeit in ihrer Unmittelbarkeit, ohne ihre Einordnung in die Welt meiner Vorstellungen und Interpretationen. Sie wird dekonstruiert. Ein unproblematisches Beispiel stellt die Meditation von Gehörtem da. Zuerst hört man vielleicht unseren Elbbach rauschen, d.h. man würde die Frage „was hörst Du?“ beantworten mit: „den Elbbach“. Dann kommt man darauf, dass man den Elbbach ja gar nicht hören kann. Ich höre Rauschen, weiß, dass der Elbbach am Ashram vorbeiführt, verstehe das Rauschen als Fließgeräusch des Elbbaches und höre dann den Elbbach rauschen. Ich habe interpretiert. Was höre ich aber denn wirklich? Rauschen? Auch Rauschen setzt schon die Kenntnis anderer Geräuscharten voraus. Was ich höre ist nicht Tröpfeln oder Rieseln oder Klopfen. Ich vergleiche mit bereits erfahrenen Arten von Geräuschen und urteile: es rauscht. So höre ich dann Rauschen. Es ist manchmal ein langer Weg um schließlich beim Wahrnehmen dessen anzukommen, was lediglich als Geräusch an mein Ohr dringt ohne weitere gedankliche Verarbeitung, ohne Interpretationen (abgesehen von der Bearbeitung durch die Hardware meines Gehirns, die ich nicht steuern kann). D.h. im Alltag konstruiere ich, was ich höre. Das gilt noch umfassender: wir konstruieren unbewusst eine Welt, in der wir glauben, leben zu können – und müssen schmerzlich lernen, zur Wirklichkeit, wie sie ist, zur Unmittelbarkeit, aufzuwachen, um erfüllt zu leben.

### **Achtens: In Angst und Schmerzen.**

Manchmal kann starke Angst bei der Meditation auftreten, die in der Regel nichts mit der Situation hier und jetzt zu tun hat, sondern aus der Erinnerung aufsteigt. Sich dies klar zu machen ist oft schon eine erste Beruhigung. Hier und jetzt ist mein Leben in keiner Weise bedroht. Hier und jetzt bin ich sicher. Manchmal wird einem die Angst so groß erscheinen, – und man selbst vor ihr so



klein und schwach – dass man nicht glaubt, sie ertragen zu können. Dann kann man sich das eingestehen und sich auf einen anderen Gegenstand wegkonzentrieren, die Bauchdecke etwa. Doch wird die Angst im Hintergrund immer da sein und einen antreiben, sie irgendwie in Schach zu halten. Ist sie wirklich unerträglich, muss man den Arzt aufsuchen und um Hilfe bitten, damit sie erträglich wird. Allerdings führt der Weg aus der Angst heraus durch die Angst hindurch – und das heißt zunächst in sie hinein. Dabei ist ganz wichtig, immer wieder ins Erleben der Angst hineinzugehen. Jedes starke Gefühl entfacht einen Gedankensturm von „wieso?“, „warum?“, „Hilfe, ich gehe unter“, „es wird immer schlimmer und schlimmer“ usw., der das Gefühl immer mächtiger und einen selber immer kleiner und schwächer macht. Unbedingt zurück ins Erleben der Angst und das Atmen nicht vergessen. Das Gefühl mit dem tiefen Atem verbinden. Das Durchleben des Gefühls wird einen nämlich lehren: „Ich kann es aushalten, von Atemzug zu Atemzug. Es kostet mich viel, aber ich kann Stand halten. Und wenn die Angst mich umbringt – dann geschieht nur das, was eines Tages sowieso geschehen wird: ich werde sterben. Wieso nicht jetzt? Wieso dagegen ankämpfen?“ Und wenn man seine Verkrampfung dabei spürt, sich loslassen: riskieren, sich weniger anzustrengen, um zu erfahren: auch dies genügt! So kam der letzte Heilige Indiens, Ramana Maharshi als Knabe zur Erleuchtung: er wollte morgens aus dem Bett aufstehen und zur Schule gehen, als er einen Druck auf seiner Brust bemerkte. „Aha“, dachte er, „jetzt muss ich also sterben“. Er legte sich wieder nieder, um den Tod zu empfangen. Er starb aber nicht. Er ging auch nicht in die Schule an diesem Tag. Er stand auf, lief in den Tempel nach Tiruvannamalai und hörte nicht mehr auf zu meditieren, Menschen wurden auf ihn aufmerksam und begannen, ihn um Rat zu fragen und um Hilfe zu bitten in ihren bedrängenden Lebenssituationen...

Wenn man länger sitzt gehören auch *Schmerzen* zur üblichen Meditationserfahrung. Etliche verschwinden sofort, wenn man den Meditationssitz auflöst. Verspannungen im Rücken bleiben einem länger erhalten – oder vielleicht werden sie, die man auch sonst immer hat, erst in der Meditation spürbar. Wie dem auch sei: Schmerzen sind Körperempfindungen und als solche Gegenstand der Meditation: man verweilt mit der Aufmerksamkeit dabei, spürt genauer die Stelle, wo es weh tut und wie es weh tut. Schmerzen sind eine echte Herausforderung für den Meditierenden. Wer will sie schon haben? Man würde sie gerne so schnell wie möglich wieder loswerden und entsprechend groß ist der Druck zur Manipulation: sich ablenken und über irgendetwas nachdenken oder wo anders hin spüren, die Schmerzen gar nicht beachten, sich mehr konzentrieren mit dem Versuch, die Schmerzen wegzukonzentrieren. Man ist frei, seine Position zu verändern, langsam und achtsam als Teil der Meditation, einmal während der Meditation – und kämpft sich daran ab: soll ich mich bewegen oder soll ich durchhalten? Schmerzen führen daher immer zu einer Vertiefung der Meditation. Es gibt keinen Trick, wie man sie wegbekommt. Sie relativieren sich, wenn man sie lernt mehr und mehr zu akzeptieren als Teil des Lebens überhaupt und eben jetzt auch als Teil meines Lebens. Nirgends ist mir garantiert, dass ich schmerzfrei durchs Leben komme und schmerzfrei sterben kann. Je mehr ich sie daseinlassen kann, desto weniger werde ich gegen sie kämpfen müssen, desto weniger verkrampfe ich mich, desto mehr kann ich locker lassen – und das vermehrt sie jedenfalls nicht noch.



### Neuntens: Wie es nun tatsächlich geht!

Sie nehmen Platz, nehmen ihren Sitz auch im Bewusstsein ein und praktizieren zunächst eine Weile Samatha-Meditation, indem Sie aufmerksam beobachten, wie sich Ihre Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. (Wenn es Ihnen hilft, ruhiger zu werden, können Sie dabei die Augen auch halb geöffnet haben.) In der eigentlichen Vipassana-Meditation gehen Sie so voran: Ihre Aufmerksamkeit ruht auf der Bauchdecke. Wenn Sie dann merken, dass Ihre Aufmerksamkeit von einem anderen Meditationsgegenstand angezogen wurde, also einem Geräusch, einer Körperempfindung, einem Gefühl, einer geistigen Gegebenheit, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf diesen Meditationsgegenstand und verweilen bei ihm. So, wie es Moses mit dem brennenden Dornbusch erging: Moses hütete die Schafe seines Schwiegervaters. Seine Aufmerksamkeit war gelassen auf die Herde gerichtet. Plötzlich kommt sie auf einem Dornbusch zu liegen, der brennt. Nichts Besonderes bei der Hitze! Er schaut wieder auf seine Herde. Dann fällt seine Aufmerksamkeit wieder auf diesen Dornbusch. Und jetzt wird sein Interesse wach: Dieser Dornbusch brennt, aber er verbrennt ja gar nicht! Er geht näher hin, um sich das anzuschauen. Er ist neugierig geworden. Er „macht den Dornbusch zum Gegenstand seiner Meditation“, wie wir sagen würden – und wird prompt angeredet (geistige Gegebenheit): zieh deine Schuhe aus...! Er hört hin... Wenn es dann also geschieht, dass Sie sich dessen bewusst werden, wie ein weiterer Gegenstand ihr Interesse zu erregen versteht – Bauchdecke, Geräusch, Körperempfindung, Gefühl, Geistiges – und Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf diesen weiteren Gegenstand und verweilen aufmerksam bei ihm. Usw. Gedanken werden immer gleich behandelt: sie werden registriert, sobald Sie bemerken, dass Sie in Gedanken sind, und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Gegenstand, den Sie meditierten, ehe Sie in Gedanken gerieten. So verfahren Sie mit geschlossenen Augen bis zum Ende Ihrer Meditationszeit.

Um mit dieser klassischen Vipassana-Meditation beginnen zu können, wo die Aufmerksamkeit ruhig von Gegenstand zu Gegenstand gleitet, müssen Sie ein gewisses Maß an Sammlung erreicht haben. Dieses ist nicht ausreichend, wenn Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit herumspringt, oder dass Sie nicht wissen, was Sie meditieren sollen, weil Sie mehrere Gegenstände gleichzeitig wahrnehmen. Dann müssen Sie sich für einen entscheiden und die anderen eben doch als Störungen abwehren – eher für eine Körperempfindung als ein Geräusch; eher ein Gefühl als eine Körperempfindung; eher eine geistige Gegebenheit als ein Gefühl – und bei diesem verweilen. Oder Sie können sich, nachdem Sie eine Weile Samatha-Meditation geübt haben und noch immer sehr unruhig sind, mit folgendem Mittelweg helfen: Sie interessieren sich dafür, was Sie von Ihrem Körper wahrnehmen jetzt. Spüren Sie z.B. Ihre Schultern? Sind die verspannt oder locker? Ihre Kehle? Ihre Brust: können Sie frei atmen? Geht Ihr Atem tief? Usw. Sie fragen sich – und „antworten“, indem Sie hinspüren und versuchen, ob Sie da etwas, und wenn ja, was, erspüren können. Dabei verweilen Sie. Gedanken werden wie üblich behandelt. Nach einiger Zeit können Sie sich ähnlich nach Ihren Gefühlen befragen. Irgendeine Stimmung haben Sie. Wie ist die denn? Ist



Ihnen eher angenehm oder eher unangenehm zu Mute? Fühlen Sie sich eher kraftlos oder eher voller Energie? Wohlgemerkt, Sie denken nicht nach über die Antworten, sondern spüren mit diesem Interesse in Ihr Inneres, um herauszufinden, ob es passt oder nicht. Es ist nicht entscheidend, ein Wort für Ihre Stimmung zu finden, sondern diese zu spüren, zu erleben: zu diesem Ziel sollen die Worte hier helfen. Gewöhnlich ist unsere Stimmung ein Mix aus verschiedenen Gefühlen. Sie können sich eine Checkliste machen und überprüfen, ob ein bestimmtes Gefühl aus Ihrer Liste jetzt bei Ihnen vorhanden ist: bin ich traurig? Müde? Leer? Lustlos? Ist mir langweilig? Bin ich unruhig? Freudig? Im Frieden? Voller Liebe? Zuversicht? Oder im Zweifel, zerrissen? Empfinde ich Schuld, Scham, Wut, Hilflosigkeit, Kränkung, Ohnmacht usw.? Wann immer Sie etwas spüren, etwas erhaschen von Ihrer Stimmung, versuchen Sie, dabei zu bleiben, diesen Zipfel Ihrer Gefühlslage festzuhalten, solange er da ist. Es macht nichts, wenn Sie nichts fühlen, nichts identifizieren können, nicht wissen, wie Ihrer Stimmung ist. Gestehen Sie sich das ruhig zu! Aber dass Sie sich auf diese Weise um inneren Kontakt mit dem Menschen, der Sie selber sind bemühen, das ist das Wichtige. Und langsam, langsam wird dieses Bemühen auch Früchte tragen.

### **Zehntens: Meine Intention.**

Schließlich werden Sie immer wieder vor die Frage gelangen: wozu das Ganze? Wozu tue ich mir das an? Was soll die Meditation? Mir fallen drei mögliche Ziele ein, die sich mit ihr erreichen lassen. Sie hängen zusammen wie drei Seiten einer Sache.

1. Um im Alltag innezuhalten. Um sich selbst die Chance zu geben, sich mehr zu erleben, statt sich nur zu benutzen für irgendwelche Zwecke. Also darauf aufmerksam zu werden:
  - Wie geht es eigentlich mir selbst? Bin ich zufrieden oder unzufrieden? Enttäuscht, bitter? Die Gründe dafür zu merken.
  - Was beschäftigt mich überhaupt derzeit? Was treibt mich um?
  - Was spüre ich im Moment überhaupt von mir selbst: von meinem Körper? Von meinem Atem? Von meiner Stimmung?
  - Wozu? Um nicht blind der Dynamik des Alltags zu verfallen; um nicht immer weiter von mir wegzulaufen; um meinerseits positiv gestalten zu können, Ja und Nein sagen zu können, meinerseits initiativ zu werden, Kapitän an Bord meines Lebensschiffchens zu sein – und nicht Leichtmatrose.
2. Um bessere Entscheidungen treffen zu können oder fromm gesagt: den Willen Gottes in meinem Leben zu erkennen. Oft sind wir in mehrfacher Hinsicht eingengt: in „Problemtrance“, gefangen in Illusionen über die Welt und die eigenen Möglichkeiten, über das Leben, blind durch unsere Gefühle, durch unser Rennen, durch den Wertehorizont unserer Zivilisation. Das Durchleben der Problemlage und insbesondere meiner selbst darin, hilft, sehend zu werden: Problemlösungen zu sehen, auf die man so nicht gekommen wäre.



- 
- 
3. Um Gott zu suchen, um zu beten, um mich auf Gott als transzendenten Kern aller Wirklichkeit auszurichten. Gott das tiefste Geheimnis meines Lebens, die Quelle der Heiligkeit, die sich mir mitteilen und mich lieben, mich frei machen will zu meinem wahren Selbst. Damit die ganze Wirklichkeit transparent wird auf diesen ihren tiefsten Kern hin, dieses Nicht---Etwas, das darin anwest. So wird die Meditation langsam geistiger und geistiger, passiver und passiver – einfaches, aufmerksames Dasein, ausgerichtet auf Gott