



Jens Nagels

Oliver Petersen hat ein vierwöchiges Trainingsprogramm für Achtsamkeit im buddhistischen Kontext entwickelt. Es enthält kurze tägliche Meditations-einheiten und Übungen für den Alltag.

**Text von Oliver Petersen**

**Illustrationen von Olga Poljakowa**

**A**rbeitsverdichtung, Stress und immer neue, schnellere Kommunikationsmöglichkeiten führen dazu, dass wir uns stark von äußeren Objekten und Aufgaben bestimmen lassen. Ein Übermaß an Reizen belastet unseren Geist und Organismus, wir verlieren den Kontakt zur Realität in der Gegenwart. Diese Art zu leben macht es nahezu unmöglich, Informationen sinnvoll zu verarbeiten und hemmt unsere Kreativität.

Die Beschleunigung hat auch Folgen für die Umwelt und das Zusammenleben der Menschen. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis können wir unser inneres Gleichgewicht wieder herstellen. Auf der Grundlage eines achtsamen Geistes üben wir eine heilsame und bewusste Lebensführung ein, mit der wir auch anderen Menschen Gutes tun.

# Achtsamkeit – ein vierwöchiges Trainingsprogramm

Das Programm eignet sich gut als Einstieg in eine buddhistische Meditationspraxis. Wer die buddhistische Meditation dann weiter erlernen will, sollte einen Lehrer oder eine Lehrerin aufsuchen.

Darüber hinaus können wir auf der Basis von Achtsamkeit und Ethik eine echte Transformation bewirken, indem wir das Wesen unseres Geistes und der anderen Phänomene erkennen und eine umfassende Liebe für alle Lebewesen entwickeln. Mit Achtsamkeit als Basis ist sogar Erleuchtung (skt. nirvāṇa) möglich.

Die Achtsamkeit, wie sie im Buddhismus verstanden wird, ist damit nicht nur ein Mittel, den Geist zu beruhigen, sondern auf der Grundlage von innerer Ruhe die befreiende Einsicht in die Wirklichkeit zu erlangen. Der Buddha spricht von der Achtsamkeit als dem „Einzigem Weg“ in dem Sinne, dass ohne sie keine Erleuchtung möglich ist. Wer sich unachtsam durchs Leben treiben lässt, wird nicht glücklich sein, geschweige denn höhere spirituelle Ziele erreichen.

## Was ist Achtsamkeit und worauf richtet sie sich?

Wenn von Achtsamkeit gesprochen wird, muss man gemäß den buddhistischen Schriften (Vasubandhu „Abhidharma-kośa“, Maitreya „Schmuck der Klaren Erkenntnis“, Geshe Thubten Ngawang, Systematisches Studium des Buddhismus) verschiedene Geistesfaktoren unterscheiden. Der Geist ist ein dynamischer, aktiver und sich stets neu gestaltender Prozess, in dem viele Bewusstseinsfaktoren zusammenspielen. Niemals tritt ein Faktor allein auf, sondern stets im Verbund mit anderen.

Zentral ist der Geistesfaktor der Vergegenwärtigung oder Aufmerksamkeit (tib. dran pa, skt. smṛti, Pāli sati); dieser hilft dazu, sich an das gewünschte Objekt in der Meditation oder im Alltag zu erinnern und es sich immer wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Wichtig ist darüber hinaus die wachsame Selbstbeobachtung (tib. shes bzhin, skt. samprajñāta), die wie ein Spion den eigenen Geist beobachtet und Störungen, z.B. ein Abschweifen des Geistes, meldet.

Unverzichtbares Element der buddhistischen Geistes-schulung ist Achtsamkeit als ethisches Element (tib. bag yod, skt. apramāṇa). Dieser Faktor unterscheidet Geist und Handlungen danach, ob sie heilsam oder unheilsam sind – mit dem Ziel, Unheilsames zu stoppen und Heilsames zu fördern.

Darüber hinaus lehren buddhistische Meister heute eine Art allgemeine Bewusstheit, die manchmal als „reines Beobachten“ (Nyānaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit) bezeichnet wird oder als „frei schwebende Bewusstheit“ im therapeutischen Kontext. Dabei geht es darum, in der Gegenwart präsent zu sein und wahrzunehmen, was geschieht.

Der Buddha lehrte die Schulung und Anwendung der Achtsamkeit systematisch. Traditionell werden vier Objekte

der Achtsamkeit genannt, nach Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) sind dies: der Körper, die Empfindungen, der Hauptgeist und die Phänomene, einschließlich der Geistesfaktoren.

„Hauptgeist“ bezieht sich auf die Sechs Bewusstseinsarten: das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken. Der Hauptgeist erfasst die Gesamtheit eines Objekts. Darüber hinaus gibt es Geistesfaktoren, die den Hauptgeist begleiten und einzelne Funktionen übernehmen. Geistesfaktoren sind heilsame und unheilsame Aspekte wie Mitgefühl, Vertrauen, Hass, Geiz. Die Geistesfaktoren bestimmen die Qualität eines Bewusstseinszustandes, in der Alltagssprache sind das vor allem die Emotionen. In der Praxis hat es sich bewährt, die Achtsamkeit anfänglich auf den Körper, die Empfindungen sowie die Gedanken und Emotionen zu richten.

## Die Idee des Trainingsprogramms

Das folgende vierwöchige Trainingsprogramm besteht aus morgendlichen Meditationen und Übungen für den Alltag. Jede Woche nehmen wir uns eine andere Achtsamkeitsübung vor: 1. Woche den Atem, 2. Woche den Körper, 3. Woche die Empfindungen, 4. Woche die Gedanken und Emotionen. Einsteiger beginnen am ersten Tag der ersten Woche mit zehn Minuten Sitzmeditation und steigern die Dauer entsprechend ihres Vermögens. Wer schon Meditationserfahrungen hat, übt mit der Zeitspanne, an die er gewöhnt ist. Möglich ist auch, die Achtsamkeitsübungen zusätzlich zu den täglichen Meditationen zu machen. Die Morgenmeditation sollte an mindestens fünf Tagen der Woche gemacht werden.

Während der vier Wochen bemühen wir uns um etwas mehr Ruhe im äußeren Leben. Wir halten uns an die ethischen Regeln für praktizierende Laienbuddhisten, d.h. wir schaden nicht dem Körper, dem Besitz und den Beziehungen anderer, wir sind achtsam, was unsere Sinne betrifft, sprechen einfühlsam, mäßig und ehrlich und nehmen Abstand von Alkohol und anderen berauschenden Mitteln.

Förderlich ist es, während dieser Zeit wenig Fernsehen zu schauen, Radio zu hören, online zu sein oder Zeitungen zu lesen. Wir schlafen nicht zu viel und nicht zu wenig und ernähren uns gut, vorzugsweise vegetarisch. Leichte Körperübungen etwa des Yoga oder Qi Gong sind gut, um den Geist zu zentrieren und den Körper zu entspannen.

In unserer Wohnung richten wir uns einen Platz ein, der von den alltäglichen Verrichtungen etwas abgegrenzt ist. Dort können wir eine Buddhastatue aufstellen und den Platz ein wenig schmücken und reinhalten.



## Achtsames Atmen

Im Rahmen der Achtsamkeit auf den Körper konzentrieren wir uns in der ersten Woche auf den Atem als Beobachtungsobjekt. Der Atem steht uns jederzeit zur Verfügung und ist gut wahrnehmbar. Es ist ein ideales Objekt, um den Geist zu zentrieren. Genauso wie nur eine Person auf einem Stuhl sitzen kann und für eine andere kein Platz mehr ist, wird der Geist von äußeren Ablenkungen frei, solange wir auf den Atem gerichtet sind.

Wir starten die erste Sitzung vor dem Frühstück. Wir nehmen eine geeignete Körperhaltung ein (vgl. „Tibet und Buddhismus“, Heft 82/ 2007) Sie ermöglicht, dass wir uns entspannt und stabil fühlen und frei atmen können. Wenn wir sitzen wie der Buddha, spüren wir vielleicht auch etwas von der Würde dieser Haltung.

Zu Beginn der Meditation spüren wir unseren Körper,



nehmen Geräusche wahr, vielleicht auch Gefühle und Gedanken. Nun richten wir uns auf den Atem aus. Bei der Atemmeditation gibt es verschiedene Varianten, jeder entscheidet selbst, welche Methode für seine Situation jetzt die beste ist. Wir können auf das Heben und Senken der Bauchdecke achten oder unsere Aufmerksamkeit auf die Nasenöffnung lenken, wo der Atem ein- und ausströmt. Wichtig ist, nicht den Atem kontrollieren zu wollen, sondern den Atemfluss einfach wahrzunehmen. Der Körper weiß am besten, wie er atmet, vielleicht bemerken wir, wie schwer es uns fällt, den Atem natürlich fließen zu lassen.

Wann immer Gedanken und Gefühle auftreten, die uns vom Atem wegführen, ärgern wir uns nicht. Ablenkungen sind im Moment bei uns ganz natürlich. Entscheidend ist, den Faktor Selbstprüfung zu aktivieren, damit wir es frühzei-

tig bemerken und dann zum Atem zurückgehen können. Wir üben wie ein Kind, das laufen lernt und wieder aufsteht, wenn es fällt, ohne darüber zu reflektieren. Gedanken steigen auf, aber wir lassen uns nicht davon in weitere Gedankenketten verstricken. Manchmal ist der Atem kurz, manchmal lang, er fühlt sich hart oder weich an. Wir atmen in unserem eigenen Rhythmus und beobachten, ohne zu urteilen.

In der letzten Minute unserer Sitzung versuchen wir, uns noch einmal besonders auf den Atem zu konzentrieren. Dann werden wir uns langsam des gesamten Körpers bewusst, nehmen die Geräusche im Raum wahr, öffnen die Augen. Wir lassen die Übung noch ein wenig nachwirken, erheben uns langsam und widmen uns mit neu gewonnener Ruhe und Energie den täglichen Verrichtungen.

Optimal wäre, abends nach Beendigung des Tagewerks oder vor dem Schlafen gehen noch eine Meditationsitzung einzulegen, auch wenn es nur fünf Minuten sind. Mit einem gesammelten Geist einzuschlafen beeinflusst den Schlaf positiv.

### Zusammenfassung

1. Wir nehmen eine Körperhaltung ein, die es uns erlaubt, entspannt und stabil zu sitzen.
2. Wir konzentrieren uns auf den Atem, z.B. darauf, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und senkt oder wie die Atemluft an den Nasenlöchern ein- und ausströmt.
3. Wenn Gedanken aufkommen, lassen wir sie los und kehren zum Atem zurück.

### Der anfängliche Nutzen der Atemmeditation

Durch die Atemmeditation werden überflüssige grüblerische Gedanken stark verringert. So wird der Geist entlastet und damit auch freudiger und kraftvoller.

### Anwendung im Alltag

Wir versuchen während des Tages, immer wieder Atempausen einzulegen. Das heißt, wir richten den Geist zwischendurch immer wieder einmal einige Momente auf den Atem. Dadurch schaffen wir eine Verbindung von der Meditation zum Alltag.

Wer Gedächtnisstützen braucht, kann z.B. das Klingeln des Telefons oder Handys nutzen, um ein oder zwei bewusste Atemzüge zu machen. Oder wir nehmen uns vor, zu festen Zeiten, etwa sechs Mal täglich, eine Atempause einzulegen usw. Dabei geht es auch darum, die Achtsamkeit zu stärken und in den verschiedenen Situationen des Alltags mehr innere Freiheit zu erlangen.





## Achtsamkeit auf den Körper

In der zweiten Woche richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper bzw. körperliche Phänomene. Wir starten mit der Sitzmeditation, nehmen die Meditationshaltung ein und machen zunächst einige bewusste Atemzüge.

Dann vergegenwärtigen wir uns, was sich im Körper an angenehmen oder beschwerlichen Erfahrungen für den Tastsinn bemerkbar macht. Wir gehen den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Fußsohlen durch. Zunächst entspannen wir die Augen, die so vielen Eindrücken ausgesetzt sind. Nun können sie einmal ganz entspannt in den Augenhöhlen ruhen. Auch die kleinen Muskeln um die Augen herum lockern sich.

Dann wenden wir uns der Kieferregion zu. Die Zähne brauchen nicht aufeinander gepresst zu werden, der Kiefer fällt ein wenig herab und der Mund öffnet sich leicht. Vielleicht entsteht sogar ein Lächeln, wie wir es auf Buddhildern sehen. Dieses Lächeln vermittelt dem gesamten Körper das Signal zur Entspannung. Auch die übrigen Gesichtszüge entspannen wir, in dem Wissen, dass wir kei-



nen Eindruck auf andere machen müssen, sondern nur mit uns selbst in Kontakt bleiben.

Wir achten darauf, dass wir unsere Schultern senken und lassen symbolisch alle Last des Tages los. Mit der Aufmerksamkeit wandern wir Wirbel für Wirbel den Rücken hinab und bemerken dabei auch die parallel verlaufenden Muskelstränge. Vielleicht stellt sich ein Gefühl von Wärme und Gelöstheit ein.

Wir achten darauf, dass die Bauchdecke entspannt ist und gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter durch das Becken und die Beine hinab bis zu den Füßen. Wir sind uns jetzt des ganzen Körpers bewusst und lösen Verspannungen mit dem Ausatmen auf. Mit Dankbarkeit denken wir daran, was der Körper für uns tut.

Im weiteren Verlauf achten wir auf eventuell auftretende Spannungen in Kiefer, Rücken und Bauch. Kribbeln, Jucken oder Schmerzen können auftreten, warme und kalte Empfindungen. Wir nehmen alle Erfahrungen bewusst und liebevoll an, ohne sie zu beurteilen. Wenn wir abgelenkt sind, kehren wir wieder zu unserem Anker, dem Atem, zurück und wenden uns dann wieder dem Körper zu. Wir beobachten, wie sich die Erfahrungen verändern und auflösen.

In der letzten Minute der Sitzung bemühen wir uns noch einmal sehr aufmerksam und kommen dann in den Raum zurück. Wir werden uns wieder der Geräusche und des Lichts bewusst und erheben uns langsam.

### Zusammenfassung

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir nehmen den Körper bewusst wahr. Mit unserer Aufmerksamkeit wandern wir geistig vom Scheitel bis zu den Füßen.
3. Wir machen uns Verspannungen bewusst, ohne zu bewerten.

### Der anfängliche Nutzen der Meditation auf den Körper

Diese Meditation bringt uns mit der Gegenwart in Kontakt, denn die sinnliche Erfahrung ist, anders als das Denken, immer im Hier und Jetzt. Geist und Körper werden weniger getrennt wahrgenommen, und wir fühlen uns über den Körper mehr im Sein verankert.

In den buddhistischen Meditationsanleitungen gibt es weitergehende Betrachtungen des Körpers und seiner Teile, etwa der Haut, des Blutes, der Knochen und Eingeweide. Diese Meditationen bringen die Einsicht hervor, dass der Körper nicht so rein und attraktiv ist, wie er uns insbesondere im Zustand sexueller Begierde erscheint. Somit dämpft die achtsame Körperbetrachtung die Erregung. Sie kann uns darüber hinaus darauf vorbereiten, den Körper beim Tod loszulassen. Der Buddha vergleicht den Körper mit einer Wasserblase, die jeden Moment zerplatzen kann. Die Körperbetrachtung ermöglicht auch eine Einsicht in die Leidhaftigkeit – die erste der Vier Edlen Wahrheiten, die der Buddha lehrte.

### Anwendung im Alltag

Außerhalb der Sitzungen üben wir, indem wir uns aller Bewegungen bewusst werden: wenn wir stehen, sitzen, liegen und gehen. Wann immer wir gehen, können wir daraus eine Gehmeditation machen, etwa wenn wir aus dem Haus zur U-Bahn gehen oder wenn wir im Büro unterwegs sind.

Bei der Gehmeditation richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Prozess des Gehens, auf das Heben

und Senken der Füße. Wenn die Gedanken fortschweifen, kommen wir zur Bewegung des Gehens zurück. Es ist hilfreich, gerade für Anfänger, den Schritt etwas zu verlangsamen. Das lässt uns die einzelnen Abschnitte des Gehens deutlicher wahrnehmen. Die Gehmeditation eignet sich gut zur Auflockerung zwischen zwei Meditationssitzungen und kann auch zu Hause praktiziert werden.

Auch beim Stehen und Sitzen können wir Bewusstheit schulen. Wenn wir an der Kasse im Supermarkt oder an einer roten Ampel stehen, nehmen wir wahr, dass wir stehen. Wir machen einige bewusste Atemzüge, anstatt ungeduldig zu warten. So bleiben wir überall in unserer Mitte und stärken die Kraft der Konzentration. Bei allen täglichen Verrichtungen können wir achtsam sein, etwa beim Essen. Wir essen schweigend und in Dankbarkeit oder tauschen uns in der Tischgemeinschaft liebevoll aus. So kann jeder Moment des Tages seinen Eigenwert bekommen, wir fühlen uns lebendig und frisch. Thich Nhat Hanh und Jon Kabat-Zinn haben diese Praktiken in ihren Schriften dargelegt.



### Achtsamkeit auf die Empfindungen

Die Empfindungen, die im Zusammenhang mit körperlichen und geistigen Aktivitäten auftreten, sind ein bestimmender Faktor in unserem Leben. Um sie zu erforschen und einen klugen Umgang damit zu entwickeln, richten wir in der dritten Woche unsere Achtsamkeit auf die Empfindungen.

Wir unterscheiden im Buddhismus angenehm-glückhafte, unangenehm-leidhafte und so genannte neutrale Empfindungen, die weder Glück noch Leiden sind. Empfindungen entstehen immer dann, wenn der Geist mit einem Objekt in Kontakt kommt, sei es ein Sinnesobjekt, eine Erinnerung oder der Gedanke an eine bekannte Person. Aus dem ungeschulten Umgang mit Empfindungen entstehen oft Geistesgifte. Angenehme Empfindungen lassen leicht Begierde entstehen, unangenehme Empfindungen führen zu Hass, neutrale Empfindungen zu Dumpfheit.

Um das Reiz-Reaktionsmuster zu durchbrechen und mehr innere Freiheit zu erlangen, lehrte der Buddha die Achtsamkeit auf die Empfindungen. Dabei üben wir uns darin, Empfindungen zu bemerken, sobald sie im Kontakt mit einem Objekt entstehen. Wer die Empfindungen bewusst wahrnehmen kann, gerät nicht so leicht unter die Kontrolle von Gier, Hass und anderen starken Emotionen.

Wir starten die Sitzmeditation am ersten Tag der 3. Woche. Nachdem wir uns entspannt hingeworfen haben, beobachten wir zunächst eine Weile den Atem. Dann wenden wir uns den Empfindungen zu. Wir nehmen bewusst wahr, was wir fühlen, etwa wenn wir an etwas denken. Vielleicht belastet uns ein Streit mit einer Arbeitskollegin, so dass ein unangenehmes Gefühl hochsteigt. Oder wir sind

frisch verliebt und erleben Glücksgefühle. Wir können auch den vergangenen Tag an uns vorbeiziehen lassen und Revue passieren lassen, welche Gefühle und Stimmungen in uns waren. Mit welchen Objekten sind wir in Kontakt gekommen, und welche Empfindungen hat das in uns ausgelöst? Bei dieser Meditation geht es nicht darum, den Geist mit Anstrengung von Empfindungen frei zu machen. Alles darf Raum bekommen, aber wir halten an nichts fest und verbleiben in der Rolle des Beobachters.

Empfindungen von Glück, Trauer, Sorge und Vergnügen ziehen am geistigen Auge vorbei. Die Achtsamkeit zeigt uns die wandelbare Natur aller Bewusstseinszustände, denn Empfindungen von Glück und Leiden kommen und gehen wie Wolken. Wenn wir das erkennen, können wir alle Zustände wieder ziehen lassen, ohne daran zu haften. Wir betrachten jede Erfahrung, wie sie entsteht, sich verstärkt und wieder abschwächt.



Von Zeit zu Zeit setzen wir den Faktor wachsame Selbstprüfung ein, um etwaige Ablenkungen zu bemerken. Dann richten wir den Geist auf den Atem und kehren wieder zur Beobachtung der Empfindungen zurück. In der letzten Minute der Meditation versuchen wir wiederum, besonders konzentriert zu sein und beenden dann langsam die Sitzung, indem wir uns wieder des Atems und der Außenwelt bewusst werden.

### Zusammenfassung

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir machen uns die Empfindungen bewusst, die in uns sind, wenn wir an etwas denken: angenehme, unangenehme oder neutrale Empfindungen.
3. Wir nehmen wahr, wie sich Empfindungen schnell wandeln.

## Der anfängliche Nutzen der Meditation auf die Empfindungen

Bei der Beobachtung der Empfindungen werden wir ihre extrem unbeständige Natur wahrnehmen. Normalerweise halten wir Empfindungen für etwas sehr Stabiles. Wir greifen nach angenehmen Empfindungen und weisen unangenehme Empfindungen aggressiv von uns. So entwickeln sich aus dem Haften an Beständigkeit und aus dem Ich-Greifen Gier und Hass, und wir verstricken uns im Umgang mit der Welt in viele unheilsame Taten und Leiden.

Wenn wir aber erkennen, dass die Empfindungen so flüchtig und instabil wie Schaum sind, löst sich unser Griff. Wir werden uns dadurch weniger in die Ursprünge des Leidens verstricken, erkennen die Zweite Edle Wahrheit von den Ursprüngen des Leidens und erlangen einen Zustand jenseits von Hochstimmung und Niedergeschlagenheit.

### Anwendung im Alltag

Wir versuchen, auch im Alltag mit unseren Empfindungen im Kontakt zu sein. Wenn wir einen Freund treffen oder eine leckere Speise essen, so nehmen wir die angenehme Empfindung wahr, die in uns ist. Wir sind uns ihrer gewahr und lassen sie ziehen wie eine Wolke am Himmel, ohne daran anzuhaften.

Wenn wir Probleme auf der Arbeit oder einen Konflikt mit einem anderen Menschen haben, nehmen wir die leidvollen Empfindungen wahr, die in uns aufsteigen. Auch sie vergehen so schnell, wie sie gekommen sind, wenn wir sie nicht mit Gedanken und Abneigung nähren. Wir können die achtsame Wahrnehmung der Empfindungen mit dem Atem verbinden.

Wir nehmen uns vor, in der Rolle des Beobachters zu bleiben und darauf zu achten, dass die Empfindungen nicht zu Geistesgiften führen. Dieser Umgang mit unangenehmen Erfahrungen verringert psychische Leiden erheblich.



## Achtsamkeit auf die Gedanken und Emotionen

In den traditionellen Erklärungen wird nach den Gefühlen der Bereich des Geistes (außer den Gefühlen) angesprochen. Wie wir anfangs sahen, findet sich in den Schriften Maitreyas die Einteilung in Hauptgeist und Geistesfaktoren. Der Hauptgeist ist die dritte Kategorie der Achtsamkeit, die Geistesfaktoren sind in der vierten Kategorie enthalten. In der Praxis fassen wir diese zusammen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gedanken und Emotionen, d.h. die verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geisteszustände, richten.

Wir starten am Anfang der vierten Woche mit der Sitzmeditation. Wir beobachten die Gedanken in Form von Begriffen und Bildern, Erinnerungen und Plänen, Phantasien, Hoffnungen und Ängsten. Wir werten nicht, sondern lassen diese Dinge ohne Be- oder gar Verurteilung an uns vorbeiziehen. Wir verbleiben in der Position des reinen Beobachters.

Wer mag, kann den Gedanken innerlich einen Namen geben wie „Planen“, „Begehren“, „Mitfühlen“, „Erinnern“, „Hassen“, „Unruhe“, „Trauern“ etc. Wir werden beobachten, wie sich die Gedanken ständig wandeln: Sie entstehen, halten eine Weile an und lösen sich wieder auf. Vielleicht registrieren wir zum ersten Mal, welche Betriebsamkeit in unserem Geist herrscht. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen von Gedanken. Doch davon lassen wir uns nicht be-



irren. Wir identifizieren uns nicht mit den Gedanken, sondern lassen sie los, sobald sie uns bewusst geworden sind.

Im nächsten Schritt schauen wir, was unter der Oberfläche der Gedanken steckt. Während wir im „Jetzt“ des Beobachters verankert sind, ohne die Gedanken zu nähren, kann die Erfahrung entstehen, dass der beobachtende Geist wie ein weiter Himmel ist und die Gedanken wie Wolken, die durch den leeren Raum ziehen. Niemals können die Geisteszustände die Weite und Transparenz des Geistes behindern.

Damit bekommen wir eine Ahnung von der klaren und erkennenden Natur unseres Geistes. Aus diesem Geistesgrund steigen die verschiedenen heilsamen und unheilsamen Gedanken auf und vergehen wieder. Dahinter liegen ein tiefer Frieden, eine große Freiheit und ein unermessliches Potenzial. Zwar sind verwirrende Gedanken in uns, aber als Beobachter können wir in der Natur unseres Geistes ruhen wie im Auge eines Orkans.

In der letzten Minute der Meditation schärfen wir noch einmal unsere Aufmerksamkeit auf die Gedanken, atmen bewusst und kommen in den Raum zurück. Wir nehmen die in der Meditation gewonnene Zentriertheit mit in den Tag.

### Zusammenfassung

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir machen uns die Gedanken und Emotionen bewusst, die in uns sind.
3. Wir lassen die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.

### Der anfängliche Nutzen der Meditation auf die Gedanken und Emotionen

Obwohl Geistesgifte in uns sind, können wir durch diese Meditation eine innere Freiheit spüren. Die eigentliche Übung besteht darin, sich nicht mit den wandelbaren Geisteszuständen zu identifizieren.

In der buddhistischen Philosophie wird darauf hingewiesen, dass wir die Geisteszustände und die Wahrnehmung von Objekten für den Träger unseres Selbst halten. Wenn wir in der Meditation feststellen, dass jeder Geisteszustand nur im Kontakt mit Objekten, Sinneskräften und Geistesfaktoren zustande kommt, also bloß ein Abhängiges Entstehen ist, wird uns klar, dass es keinen Träger, kein Selbst dahinter gibt.

Die Erkenntnis der Bestehensweise des Geistes verschafft uns eine erste Einsicht in die Dritte Edle Wahrheit von der

Beendigung des Leidens. Der Buddha lehrte, dass wir das Leiden beenden können, indem wir erkennen, dass der Geist leer von einem Selbst ist, das als Träger von Körper und Geist dient. Wenn wir das sehen, können wir das Greifen beenden, und dann gibt es auch keine Grundlage mehr für das Entstehen von Geistesgiften. Das Beobachten der flüchtigen Gedanken lässt uns darüber hinaus erkennen, dass der Geist in Form eines Kontinuums besteht, das niemals beendet werden kann und dass unsere Angst vor dem Tod eigentlich keine Grundlage hat. Der Buddha vergleicht den Geist mit einer Luftspiegelung.

Wenn wir achtsam die verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geistesfaktoren beobachten, die traditionell zur vierten Kategorie, der Phänomene, gezählt werden, sehen wir ihre Vorzüge und Nachteile. Uns wird die positive Kraft heilsamer Geistesfaktoren wie Mitgefühl und Geduld bewusst und die zerstörerische Kraft unheilsamer Geistesfaktoren wie Hass, Neid und Gier. Wir erleben das in unmittelbarer Erfahrung. Damit erlangen wir Einsicht in die Vierte Edle Wahrheit von den Pfaden zur Befreiung. Diese Pfade bestehen im Einüben der heilsamen Emotionen und der Überwindung der unheilsamen Emotionen. Als Bild für den Bereich der Phänomene, von denen die Geistesfaktoren einen wichtigen Teil ausmachen, gibt der Buddha die Wolken.

### Anwendung im Alltag

Die Achtsamkeit auf die Gedanken und Emotionen spielt eine große Rolle auf dem buddhistischen Pfad, insbesondere für das Einhalten der Ethik. Wie der indische Meister Śāntideva sagt, kann man seine Ethik nur einhalten, wenn man den Geist mit Achtsamkeit behütet.

## Die drei Daseinsmerkmale erkennen

Die Praxis der Achtsamkeit verhilft dazu, die drei Daseinsmerkmale zu erkennen, die der Buddha nannte:

1. Alles Geschaffene ist unbeständig.
  2. Alles Befleckte ist leidhaft.
  3. Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.
1. Alle Dinge, die aus Ursachen und Bedingungen entstanden sind, vergehen. Das betrifft den Körper, die Beziehungen, die Dinge des täglichen Gebrauchs. Die Dinge wandeln sich in äußerst kurzen Momenten. Diese subtile Unbeständigkeit bildet die Grundlage für den Zerfall auf größerer Ebene.
2. Alle Dinge, die mit Unwissenheit in Verbindung stehen, sind davon „befleckt“ und daher zwangsläufig mit Schwie-

rigkeiten verbunden. Alles, was auf dem Greifen nach dem Selbst basiert, ist befleckt und leidhaft, das heißt mit Problemen und Unzulänglichkeiten behaftet.

3. Die befreiende Erkenntnis ist, dass es in Bezug auf kein einziges Phänomen ein unabhängiges Selbst gibt. Der Buddha lehnte eine Seele (atman) ab, die beständig, teillos und unabhängig ist. Das ist die Erkenntnis, dass die Phänomene „leer“ sind von einem solchen Selbst.

Weiterhin verneinte der Buddha ein von Körper und Geist losgelöstes Selbst, das als eine Art Träger für dieses Ich fungiert. Diese Tatsache bezeichnet er als „ohne Selbst“.

In der Achtsamkeitsmeditation können diese drei Merkmale anhand aller genannten Objekte erforscht werden.



Im Alltag nehmen wir uns vor, uns unserer Gedanken bewusst zu sein. Zum Beispiel können wir uns zu bestimmten Tageszeiten Momente der Einkehr gönnen, in denen wir die gegenwärtigen Gedanken beobachten. Wenn starke Emotionen wie Aufgewühltheit, Furcht, Sorgen, Euphorie, Erregung vorhanden sind, versuchen wir, sie einfach nur zu beobachten wie in der Meditation, sie jedoch nicht in Handlungen und Worten auszuagieren. Hilfreich ist es, die Gedanken mit dem Atem zu verbinden und innerlich zu denken: Einatmend nehme ich Begierde in mir wahr, ausatmend lasse ich sie los. Einatmend nehme ich Hass in mir wahr, ausatmend lasse ich ihn los.

Eine größere Herausforderung ist es, im Kontakt mit anderen bei sich zu bleiben. Zum Beispiel in einem anregenden Gespräch mit einem Freund nehmen wir wahr: „Dieser oder jener Geistesfaktor ist jetzt in mir.“ Auch die Emotionen unserer Mitmenschen nehmen wir bewusst und vorurteilsfrei wahr, etwa indem wir denken: „Einatmend sehe ich, wie dieser Mensch leidet und Wut empfindet. Ausatmend wünsche ich ihm, dass er Leiden und Leidensursachen überwindet.“

Treten negative Emotionen wie Stolz, Habsucht oder Wut auf, hilft uns die Achtsamkeit, dies frühzeitig zu bemerken. Wir verhindern, dass sich diese Gedanken in sprachlichen oder körperlichen Handlungen niederschlagen.

Wichtig ist, diese Geisteszustände nicht zu verdrängen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und später in der Meditation noch einmal anzuschauen. So verhindern wir, dass wir uns in karmisch unheilsame Handlungen verstricken, die uns Leiden eintragen. Wenn wir wieder zur Ruhe gekommen sind, können wir gezielt in analytischen Meditationen geeignete Gegenmittel wie Zufriedenheit, Geduld und Mitgefühl einüben, um die negativen Faktoren in Zukunft zu schwächen. Nehmen wir im Alltag positive Geisteszustände in uns wahr, ist es gut, diese zu pflegen, zu stärken und in Handlungen umzusetzen.

## Der letzte Nutzen der Achtsamkeit: Weisheit entwickeln

Der letzte Nutzen der Achtsamkeitsmeditation besteht darin, die Unwissenheit als Wurzel aller Leiden zu überwinden, insbesondere das angeborene Greifen nach einem isolierten, unabhängigen Ich. Denn das Hängen am Ich bewirkt Gier und Hass – wir sammeln für dieses „Ich“ scheinbar Glück bringende Objekte an und reagieren auf alles aggressiv, was diesem vermeintlichen Ich schaden könnte.

Wenn wir erkennen, dass unser Leiden auf eine getäuschte Sicht der Wirklichkeit zurückgeht, können wir uns auf einen spirituellen Weg begeben, um zu erforschen, wie die eigentliche Realität beschaffen ist. Die Achtsamkeits-

praxis ist dafür auf allen Ebenen des Pfades der Schlüssel.

Mit Hilfe der Achtsamkeit erkennen wir, dass der Körper nicht die Grundlage für ein Selbst ist. Die Empfindungen sind nicht die Basis für die Erfahrungen eines solchen Selbst. Der Hauptgeist ist nicht das Selbst, und die verschiedenen Geistesfaktoren, Emotionen/Gedanken versetzen das Selbst nicht in verschiedene Zustände.

Durch das Betrachten der Phänomene mit Achtsamkeit sehen wir, dass alles nur durch ein Zusammenkommen von vielen Faktoren besteht und kein Eigenwesen hat. Diese eigentliche Bestehensweise der Phänomene wird in der Mahāyāna-Philosophie Leerheit genannt. Aus dieser endgültigen Natur der Dinge entstehen die konventionellen und zeitweiligen Erscheinungen: der eigene Körper und Geist, die anderen Wesen. Da sie das nicht erkennen, erleben auch sie Leiden, und diese Einsicht kann großes Mitgefühl erzeugen, wie es im Mahāyāna zentral ist.

Achtsamkeitspraxis bewirkt, dass wir die Welt als eine dynamische Einheit erleben. Die eigene Identität wird als fließend und mehr verbunden mit der Welt erfahren. Eine solche Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit kann zum Kern der Erfahrung der Befreiung vom Leiden werden. So kann die Achtsamkeitsmeditation außer dem unmittelbaren Nutzen, dass unser derzeitiges Leben friedvoller, ruhiger, gesunder und heilsamer wird, einen umfassenden Transformationsprozess in Gang setzen. Daher wird die Achtsamkeit als „Einziges Weg“ bezeichnet, es ist der einzige Weg zur Befreiung aus allem Leiden.



☉ Wenn Sie Fragen zum Übungsprogramm haben und/oder sich mit anderen Praktizierenden austauschen möchten, nutzen Sie bitte das Internetforum des Tibetischen Zentrums, <http://forum.tibet.de>. Im „Unterforum Buddhismus“ können Sie Beiträge schreiben und lesen.

Dort finden Sie auch eine Datei mit Antworten auf „Häufig gestellte Fragen“ zum Übungsprogramm, die bei Bedarf aktualisiert wird.

☉ Am Sonntag, dem 31. Juli 2011, findet im Tibetischen Zentrum ein Achtsamkeitstag statt, an dem Oliver Petersen zu Achtsamkeitsübungen anleitet. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und Gespräche. Mehr Information dazu gibt es im Internet: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)