

# **Zugänge zu Ānāpānasati**

**Retreat in Stadel, 2015  
mit Santikaro und Viriya**

**BGM 2016**

## Zugänge zu Ānāpānasati

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Übersicht der Zugänge.....	4
Einführung .....	8
Schritt 1 .....	11
Hindernisse für <i>samādhi</i> .....	14
Lustgewinn (Sinnesverlangen).....	15
Übelwollen, Abneigung, Verärgerung, Übellaunigkeit.....	19
Matte-Müde.....	20
Sorgen und Ruhelosigkeit.....	23
Zweifel .....	25
Diskussion – Schritt 1 .....	26
Schritt 2.....	31
Schritt 3.....	32
Schritt 4.....	37
Schritt 5.....	39
Schritt 6.....	42
Schritt 7.....	44
Schritt 8.....	46
Schritt 9.....	47
Schritt 10.....	50
Schritt 11.....	52
Schritt 12.....	54
Schritt 13.....	55
Schritt 14.....	56
Schritt 15.....	58
Schritt 16.....	59

## Vorwort

Dieses Heft entstand aus den Abschriften der Tonaufzeichnungen des Studien-Meditationskurses *Ānāpānasati-Paṭiccasamuppāda* mit Santikaro im Buddhayana Haus in Stadel 2015.

Ich möchte mich hiermit ganz herzlich bei allen fleißigen „Abschreiberinnen“ für ihre Arbeit bedanken und hoffe sie auch noch für ein *Paṭiccasamuppāda*-Heft gewinnen zu können.

Aus der lebendigen Interaktion dieses Kurses einen lesbaren Text zu machen ist nicht möglich ohne zu editieren, zu kürzen und umzuformulieren. Ich habe nur eine Diskussionsrunde zum Teil beibehalten, um einen gewissen Eindruck von dem Austausch, der stattgefunden hat, zu vermitteln. Ansonsten habe ich Fragen und Antworten, soweit relevant, bestmöglich in den Text integriert. Alle daraus entstanden Unklarheiten und Fehler gehen daher einzig auf mein Konto. (Die Originalaufnahmen stehen auf der Dhamma-Dana Seite zum Abgleich zur Verfügung.)

Da Santikaro und ich schon seit Jahrzehnten mit *Ānāpānasati* arbeiten und uns darüber austauschen, bin ich davon überzeugt, dass dieser Text in der vorliegenden Form ein ideales Begleitheft zu „*Ānāpānasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*“ für alle ernsthaft Übenden darstellt.

Viriya, 2016

## Übersicht der Zugänge<sup>1</sup>

Die Zugänge stellen eine von Santikaro entwickelte Herangehensweise dar, um Übende dabei zu unterstützen, möglichst erfolgreich mit dem vorrangigen Meditationssystem des Buddha zu arbeiten und sind kein Ersatz dafür. Diese Zugänge entsprechen den 16 „Schritten“, „Übungen“ oder „Bereichen“, die ursprünglich von Buddha in seiner Kernbelehrung zur Geistesgegenwart beim Atmen (MN 118) dargelegt wurden. Jeder Zugang besitzt einen eigenen Fokus, dessen Zweck es ist, Möglichkeiten zu eröffnen, in das Gebiet und die Erfahrung dieses „Schrittes“ einzutreten. Aber sie erfassen natürlich nicht alle Optionen, Tiefen und Erkenntnisse die innerhalb jedes der 16 Schritte zu finden sind, wenn diese vollständig ausgelotet oder erforscht werden.

<b>MN 118 - Geistesgegenwart beim Atmen</b>	<b>Zugänge zu <i>Ānāpānasati</i></b>
1. Während er lang einatmet, weiß er klarbewusst: Ich atme lang ein. Während er lang ausatmet, weiß er klarbewusst: Ich atme lang aus.	1. Vollständige Ausatmungen zulassen ohne sie herauszupressen. Entspannen und sich dem Empfangen jeder Einatmung soweit wie möglich öffnen. <sup>2</sup>
2. Während er kurz einatmet, weiß er klarbewusst: Ich atme kurz ein. Während er kurz ausatmet, weiß er klarbewusst: Ich atme kurz aus.	2. Den Atem entsprechend der Bedürfnisse des Körpers „frei“ fließen lassen, Kontrolle soweit wie möglich loslassen und entspannen. <sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Hinweis: Dies ist eine unvollständige und fortschreitende Arbeit, die selbstständig experimentell verfeinert und getestet werden muss.

<sup>2</sup> Der gelegentliche Versuch die Einatmungen (ohne Anstrengung oder Zwang) zu vertiefen sollte nicht übertrieben oder zur Gewohnheit werden.

<sup>3</sup> Es kann sein, dass 1. und 2. Für den einen oder anderen in umgekehrter Reihenfolge besser funktionieren. Es mag auch sinnvoll sein dem Atem nach innen-unten und oben-außen zu folgen.

<p>3. Er übt sich: Gründlich alle Körper erspürend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich alle Körper erspürend, werde ich ausatmen.</p>	<p>3. Erleben der Empfindungen und Qualitäten des ganzen Atemkörpers im Körper und beobachten wie sie sich, entsprechend der Veränderung der Atmung, verändern.</p>
<p>4. Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen.</p>	<p>4. Beruhigen der Atmung durch stetiges, stilles Verweilen („Bewachen“) in einem bestimmten Bereich<sup>4</sup> entlang des Atemweges; sammeln, zur Ruhe kommen, fokussieren, beruhigen.</p>
<p>5. Er übt sich: Gründlich pīti empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich pīti empfindend, werde ich ausatmen.</p>	<p>5. Erleben und wertschätzen einer Empfindung der Freude und Zufriedenheit beim lebendigen, freien Atem.</p>
<p>6. Er übt sich: Gründlich sukha empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich Sukha empfindend, werde ich ausatmen.</p>	<p>6. Erleben friedvollen Glücks beim ruhigen, gelassenen, sanften Atem.</p>
<p>7. Er übt sich: Gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich ausatmen.</p>	<p>7. Erleben, wie die Empfindung des Atems dem Geist mal positiv, mal negativ erscheint und so den Geist (Wahrnehmungen, Gedanken, Gemütszustände) „gestaltet“.</p>
<p>8. Er übt sich: Den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen.</p>	<p>8. Beobachten wie es sich anfühlt am Haken von positiv und negativ zu hängen und den Gefühlen Macht entziehen (sie beruhigen) durch Erkennen ihrer wechselhaften, wettergleichen Natur.</p>

<sup>4</sup> Dieser Bereich muss nicht eng begrenzt sein („Einspitzigkeit“ ist eine ungenaue Übersetzung). Er sollte sich weder angespannt noch angestrengt anfühlen.

<p>9. Er übt sich: Gründlich den Geist erfahrend, werde ich einatmen. Er übt sich: Gründlich den Geist erfahrend, werde ich ausatmen.</p>	<p>9. Erleben der Qualität, der „Färbung“ von Gedanken, Stimmungen und Geisteszuständen, während der Ein- und Ausatmung.</p>
<p>10. Er übt sich: Den Geist erfreuend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist erfreuend, werde ich ausatmen.</p>	<p>10. Wertschätzen des Atems (aus den verschiedensten Gründen), um so den Geist mit dhammischen Qualitäten des Atems und den damit verbundenen Phänomenen zu erheben/erfreuen. Zum Beispiel in dem man bemerkt, dass während dieser Ein- und Ausatmung keine Hindernisse vorhanden sind die Unwissenheit ernähren.</p>
<p>11. Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich ausatmen.</p>	<p>11. Bemerkten der Stärke und Qualität des gegenwärtigen <i>samādhi</i>: Nicht-Abgelenktsein, Stabilität, Klarheit, Beweglichkeit, Helligkeit.</p>
<p>12. Er übt sich: Den Geist befreiend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist befreiend, werde ich ausatmen.</p>	<p>12. Atmen ohne Atmenden.</p>
<p>13. Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich ausatmen.</p>	<p>13. Besonderes Augenmerk auf das Ende und den Anfang jedes Atemzuges, die dazwischen stattfindenden Veränderungen und die Ungewissheit des nächsten Moments.</p>
<p>14. Er übt sich: Beständig das Verblassen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Verblassen kontemplierend, werde ich ausatmen.</p>	<p>14. Besonderes Augenmerk darauf, wie die Dinge ihre Anziehungskraft auf uns verlieren und unser Interesse an ihnen verblasst.</p>

<p>15. Er übt sich: Beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich ausatmen.</p>	<p>15. Bemerken der Bereiche des Lebens die erlöschen und sich abkühlen weil das gewohnte Festhalten an „Ich und mein“ radikal verringert oder sogar ganz beendet wurde.</p>
<p>16. Er übt sich: Beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich ausatmen.</p>	<p>16a (Amerikanische Version:) Feiern jedes Aspektes des Lebens, der von der Tyrannei von „Ich und mein“ befreit wurde. Welch ein Segen, dass es nichts gibt, an dem man in dieser wundervollen weiten Welt anhaften müsste!  16b (Bayrische Version:) Betrachten der Natürlichkeit des Loslassens, sobald die richtigen Bedingungen gegenwärtig sind.</p>

**Zur weiteren Erläuterung und Entwicklung:**

„**Ānāpānasati** – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“, Buddhādāsa Bhikkhu, BGM 2002

## Einführung

Mein Verständnis von *Ānāpānasati* ist stark geprägt von Ajahn Buddhadasa. Während der letzten neun Jahre seines Lebens war ich in Su-an Mokkh und wurde gebeten, die Meditations-Kurse zu leiten, obwohl ich noch Anfänger war. Und deshalb hatte ich mit Ajahn Buddhadasa viele Gespräche darüber, wie *Ānāpānasati* praktiziert werden sollte. Nachdem ich in die Vereinigten Staaten zurückgekehrt war und dort *Ānāpānasati* lehrte, erkannte ich, dass meine sehr detaillierten Erklärungen nicht für alle Menschen hilfreich waren. Etwas, was ich für viele Jahre praktiziert und studiert hatte, war für die meisten Leute neu. So bin ich in den letzten Jahren dazu übergegangen, *Ānāpānasati* in einer einfacheren Weise darzustellen und dabei trotzdem das gesamte System von *Ānāpānasati* beizubehalten.

Gewöhnlich wird *Ānāpānasati* als Achtsamkeit auf den Atem übersetzt. Und es gibt einige einfache Anweisungen wie „sei dir des Ein- und Ausatmens bewusst“ oder „konzentriere dich auf den Atem an deiner Nase“ oder auf das Heben und Senken der Bauchdecke. Auch wenn das nützlich sein kann, ist es nicht die eigentliche Lehre des Buddha. Diese Methoden gab es wahrscheinlich schon vor dem Buddha und wurden in ähnlicher Weise schon überall auf der Welt praktiziert. *Ānāpānasati* hingegen besteht aus 16 natürlichen Phänomenen oder Übungsschritten, die mit dem Atem verbunden sind. Diese 16 Schritte erscheinen in vielen Suttan und auch im Vinaya, in dem es als Hauptmeditationsform genannt wird. Sie werden immer in der gleichen Reihenfolge genannt, doch sind sie in den Suttan nicht nummeriert. Die Nummerierung wurde später hinzugefügt, damit man leichter über sie sprechen kann. Es ist gängig, dass, wenn über Achtsamkeit auf den Atem gesprochen wird, die meisten der 16 Phänomene weggelassen werden. Laut den Suttan jedoch wurden diese 16 vom Buddha selbst praktiziert - sowohl vor als auch während und ebenfalls nach seinem Erwachen. Für einige von uns ist das ein sehr guter Grund, die vollständige Methode ernst zu nehmen. Einmal unterhielt sich ein Mönch namens Aritha mit dem Buddha über *Ānāpānasati*, und als er erklärte, wie er *Ānāpānasati* praktizierte („Zu einstigen Sinnendingen überwinde ich Wunscheswillen, zu künftigen Sinnendingen ist mir Wunscheswille vergangen. Bei inneren und äußeren Dingen ist die Wahrnehmung von Widerstand wohl verwunden. Und so atme ich be-

dachtsam ein, so atme ich bedachtsam aus.“), erwiderte der Buddha: „Es gibt, Arittha, diese Art von *Ānāpānasati*. Ich sage nicht, dass es sie nicht gibt. Aber wie, Arittha, *Ānāpānasati* vollkommen und vollständig ist, das höre und merke wohl, was ich sage.“ „Sehr wohl, Herr“, erwiderte da der Ehrwürdige Arittha dem Erhabenen. Der Erhabene sprach: „Wie wird *Ānāpānasati* vollkommen und vollständig? Da begibt sich der Mönch in den Wald und übt die sechzehnfache Atembetrachtung.“ (S 54, 6)

Der Buddha erklärte also dem Mönch, wie er selbst *Ānāpānasati* praktizierte und lehrte. Ähnliches geschieht auch heutzutage - wir hören oft individuelle Versionen, wie Menschen *Ānāpānasati* praktizieren. Das heißt nicht, dass diese schlecht oder falsch sind, jedoch bevorzugen einige von uns die Version des Buddha, wie sie in den Sutten überliefert ist.

Ajahn Buddhādāsa ist da nicht der Einzige, auch Thich Nath Hanh z. B. bezieht sich auf alle 16 Schritte. Wenn man in die Sutten schaut, sind nicht alle Schritte im Detail erklärt. Es wird nur kurz etwas benannt, worauf man achten sollte. Zum Beispiel: Beim langen Einatmen weiß man „das Einatmen ist lang“. Oder, ich weiß beim langen Ausatmen, das Ausatmen ist lang. Auch die anderen Schritte sind ähnlich kurz gehalten. Das ist wohl der Grund, warum sich seit mehr als 2000 Jahren die Erklärungen dazu angehäuft haben.

Das Buch „*Ānāpānasati* - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“ (BGM 2002) enthält Ajahn Buddhādāsas mittellange Erklärungen zu *Ānāpānasati*. Es gibt von ihm ein noch viel umfassenderes Buch, das älter und nicht vollständig ins Englische übersetzt ist und viele Auszüge aus den Kommentaren des Visuddhi-Magga enthält. Aber Ajahn Buddhādāsa hielt „*Ānāpānasati* - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“ für einfacher, nützlicher und praktikabler. Dieses Buch wurde nicht von ihm geschrieben, sondern enthält seine Belehrungen, die Ajahn Buddhādāsa während eines 10-Tages-Kurses für Besucher aus dem Westen – den er ausnahmsweise selbst gehalten hat - gegeben hat.

**Für jeden der 16 Bereiche von *Ānāpānasati* gilt: Wenn man ihn üben will, muss man ihn auch erleben.**

Das wird häufig zu einem Stolperstein für die Menschen, weil sie nicht wissen, wie sie etwas erleben sollen. Oder sie haben die Vorstellung, sie können etwas nicht erleben. Oder sie wissen nicht, wie man richtig hinsieht, um etwas zu erleben. Ich habe deshalb etwas entwickelt, was ich „Zugänge“ nenne und das meine Ratschläge darstellt, wie man jeden dieser 16 Bereiche erfahrbar machen kann. Sie sind wahrscheinlich nicht vollständig und beziehen sich nicht auf die tiefste erfahrbare Ebene, aber sie sind zumindest ein Ausgangspunkt, von dem aus man wirklich etwas erleben kann und nicht nur darüber nachdenkt. Und von diesem Punkt aus kann man lernen, sich in den jeweiligen Bereich hinein zu entspannen, um ihn vollständiger zu erfahren. Nehmen wir als Beispiel den 5. Schritt, welcher die Erfahrung von *pīti* bzw. Verzückung als Inhalt hat: Die Kommentar-Gelehrten haben einfach angenommen, dass es sich bei *pīti* um *pīti* in *jhāna*-Stärke handeln muss und so wird *pīti* im Zusammenhang mit den *jhānas* erklärt, welche laut dem Visuddhi-Magga nur ein Mensch unter einer Million erleben kann. Dem stimmen viele moderne *jhāna*-Lehrer nicht zu, aber sehr traditionelle Theravadins sagen, dass praktisch niemand *jhāna* erreichen könne. Wenn also die Erfahrung von *pīti* ein *jhāna* voraussetzt, das fast niemand erreichen kann, dann hat man schlechte Karten. Und diese Information führt die Menschen dazu, dass sie sagen, vergiss es einfach!

Im *Ānāpānasati*-Sutta selbst steht einfach nur *pīti*. Es steht nichts über *pīti* als *jhāna*-Faktor darin. Dazu kommt, dass der Begriff *pīti* in den Suttan auch mit ganz gewöhnlicher, umgangssprachlicher Bedeutung gebraucht wird. Sehr wahrscheinlich ist auch das *jhāna*, das in den Suttan beschrieben wird, etwas, das mehr Menschen erleben können, als der Kommentar behauptet.

Wenn wir also die Suttan betrachten, ist *pīti* etwas ziemlich Normales und wenig Besonderes. Der Buddha unterscheidet allerdings zwischen sinnlichem und nicht-sinnlichem *pīti*. Wenn Menschen beim Meditieren sich entspannen, ihr Denken ein wenig zur Ruhe kommt und sie dabei ein angenehmes Gefühl erfahren – dann ist das schon *pīti*. Oder wenn man lächelt, während man meditiert, fühlt man *pīti*. Es ist nicht so schwer. Etwas in der Art reicht jedenfalls für den Anfang aus, um *pīti* erfahren zu können. Das erscheint mir wesentlich nützlicher für die meisten von uns. Wer *jhāna* erlangt, kann natürlich auch diese Art von *pīti* benutzen.

Wir können uns natürlich darüber streiten, was *jhāna* eigentlich ist – aber soweit es die *Ānāpānasati*-Praxis betrifft, gibt es hier kein Problem. Im *Ānāpānasati* -Sutta steht kein Wort über *jhāna*, allerdings gibt es wohl schon ein Sutta, in dem der Buddha sagt, wenn jemand *jhāna* entwickeln möchte, sollte er *Ānāpānasati* praktizieren.

In meiner Herangehensweise erscheint es daher am Vernünftigsten, *jhāna* komplett zu vergessen und sich einfach mit *pīti* als solchem zu befassen. Wir werden in ein paar Tagen noch genauer darüber sprechen. Aber dies ist ein Beispiel dafür, was ich mit Zugang meine. Also einfach mit etwas anzufangen, was einfach, praktisch und auch zugänglich ist, anstatt sich in detaillierteren Erklärungen zu verlieren.

Wenn man einmal angefangen hat, *pīti* ansatzweise zu erfahren, dann kann man sich natürlich auch andere Hinweise und Möglichkeiten anschauen, um den Bereich von *pīti* weiter zu erforschen. Manchmal stehen uns aber zu viele Erklärungen auch im Weg, etwas einfach zu erfahren. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, entsprechend der Gewohnheiten und Persönlichkeitsstruktur. Um heute Abend zum Schluss zu kommen, möchte ich die ersten drei Zugänge erwähnen. Wenn ihr wollt, könnt ihr diese für eure morgige Praxis verwenden.

## Schritt 1

Wenn man sitzt und sich in seine Sitzhaltung eingefunden hat, sollte man jede Ausatmung komplett zu Ende kommen lassen. Dabei entspannt ihr euch und macht euch keine Gedanken darüber, irgendetwas Besonderes mit der Einatmung tun zu müssen. Einfach empfinden, wie der Atem einströmt – und nichts damit machen. Beim Ausatmen einfach ausströmen lassen. Viele Leute machen Druck beim Atmen, es soll schneller gehen - aber es genügt, einfach nur zu entspannen und ausströmen zu lassen – und warten, bis die Einatmung kommt. Man muss nicht versuchen, sie herbeizuführen, sie kommt von alleine.

Dies funktioniert in der Regel ganz gut, um den 1. Bereich, Schritt 1 von *Ānāpānasati*, wie es der Buddha gelehrt hat, zu erfahren. Und wenn ihr das tut, werdet ihr bestimmte Angewohnheiten in Verbin-

dung mit dem Atem bemerken. Manche von euch sind vielleicht in Eile, einen Atemzug zu beenden und einen neuen anzufangen. Heutzutage, wo viele Leute so beschäftigt sind, neigen wir dazu, unseren Atem zu beschleunigen. Auch wenn man Sorgen hat oder Probleme, die auf den Geist drücken, kann der Atem gepresst und beschleunigt sein. Die ersten fünf bis zehn Minuten der Meditation sollte man also versuchen, den Atem einfach ausströmen zu lassen. Folgt einfach dem eigenen Gefühl und seid euch bewusst, wann der Atem ausströmt und endet. Man merkt mit der Zeit, wenn man sich beeilt mit dem Ausatmen oder, dass eine Art Spannung oder eine gewisse Ängstlichkeit damit verbunden ist – letztlich geht es darum zu merken, wenn keine Anstrengung mehr beim Ausatmen da ist und das Einatmen ganz leicht erfolgt, was gewissermaßen auch schon ein Aufgeben von Kontrolle ist. Das Hauptaugenmerk richtet sich also beim 1. Schritt auf das Herausströmenlassen des Atems, was einen sehr beruhigenden Aspekt hat. Ein weiteres Zeichen, dass der Schritt „funktioniert“, ist, dass der Geist beim Ausatmen bleiben kann und nicht dauerhaft abschweift. Zumindest sollte der Geist immer wieder zum Ende des Ausströmens zurückkehren, auch wenn er zwischendrin mal wandert.

Sobald dieser Schritt „funktioniert“, kann man zum 2. Bereich weitergehen. Hier ist die Hauptsache zu versuchen, die Kontrolle über den Atem loszulassen. Unterschiedliche Dinge können den Atem beeinflussen. Wahrscheinlich ist am häufigsten das zwanghafte Kontrollieren des Atems. Kontrolle ist eine der Hauptfunktionen des Egos. Wenn man denkt „ich meditiere, ich atme“ fängt dieses „Ich“ an, Kontrolle auszuüben. Wir haben möglicherweise Vorstellungen, wie der Atem sein sollte; wir haben vielleicht in einem Yoga-Buch gelesen, wie man atmen soll – und so kann es leicht sein, dass unsere Vorstellungen und unser Ego das Ganze übernehmen. Jede Idealvorstellung, sogar die, dass man den Atem nicht kontrollieren sollte, bringt uns in Schwierigkeiten. Das ist dann etwas Aufgesetztes, was vom logischen Denken, aber nicht aus der eigenen Erfahrung kommt. Ich sage nicht, dass wir nicht denken sollen. Denn wenn wir denken, dass wir nicht denken sollen, versuchen wir das Denken zu stoppen. Und das funktioniert nicht und ist nur frustrierend.

Es handelt sich um einen Lernprozess. Die Kontrolle des Atems, die wir bei uns beobachten, ist keine feste Größe. Es gibt Atemzüge, bei

welchen wenig oder gar keine Kontrolle dabei ist und dann setzt sie wieder ein. Ich habe gelernt, damit zu leben und mit der Zeit wird die Kontrolle weniger, aber sie kommt auch immer wieder zurück. Aber wir können lernen, uns immer wieder zu entspannen, sobald Kontrolle da ist und sie tritt mit der Zeit seltener auf.

Deshalb lautet mein Vorschlag für den 2. Bereich, sich zu entspannen und die Kontrolle aufzugeben. Dies ist ein wenig anders als im 1. Bereich, weil es hier darum geht, Kontrolle und das Ablassen von ihr zu erkennen. Oder, falls keine Kontrolle stattfindet, sich auch dessen bewusst zu sein. Das bedeutet, dass der Atem lebendiger ist und ein bisschen „wild“ - im Sinne von natürlich, frei, fließend - also nicht domestiziert, gezähmt. Wie etwa der Unterschied zwischen einem Hund und einem Wolf. Lasst euren Atem also mehr einem Wolf gleichen, statt einem gehorsamen Hund. Oder lasst ihm zumindest so viel Freiraum wie einem spielenden Welpen.

Wenn wir also den Atem herausströmen lassen, frei sein lassen und die Kontrolle aufgeben, werden wir den Atem anders erfahren, als wenn wir ihn beeinflussen und kontrollieren. Hört dem Atem zu, fühlt euch ein und findet heraus, wie er gerne sein möchte, was der Atem „braucht“. Der Körper weiß schon, wie er atmen soll und wir müssen uns da nicht einmischen und können ihm erlauben zu sein, wie er gerne sein möchte und dadurch kann der Atem uns belehren.

Im 3. Bereich geht es darum, diesen Atem, der nicht mehr der Kontrolle unterliegt, im Körper zu empfinden. Das hat nichts mit Emotionen zu tun. In Amerika ist es verbreitet, seine Emotionen im Körper zu fühlen. Das kann nützlich sein, ist aber etwas anderes als den Atem im Körper zu spüren. Der Atem ist ein physiologischer Prozess, der sich ständig verändert und damit auch den Körper, seine Muskeln, Faszien und Sehnen, beeinflusst. Es geht also nicht um Emotionen, sondern um physische Körperempfindungen. Im 3. Bereich lenken wir die Achtsamkeit darauf, wie sich der Körper während des Ein- und Ausatmens anfühlt. Gerade wenn der Atem freier fließt, sollte man ihn auf dem ganzen Weg hinein und hinaus mit verfolgen. Euch ist vielleicht aufgefallen, dass ich nicht gesagt habe, dass ihr euch auf die Nase, auf die Bauchdecke oder auf eine andere Stelle konzentrieren sollt. Für die ersten beiden Schritte ist es gar nicht notwendig, sich auf irgendeine Stelle zu fokussieren – für Schritt 3 ist es sinnvoll zu erspü-

ren, wie sich der ganze Körper mit dem Atem bewegt. Damit könnt ihr erst einmal experimentieren.

## **Hindernisse für *samādhi***

In der offiziellen Buddha-Lehre werden fünf *nīvarana* (Hindernisse, Hemmungen) genannt. Es ist durchaus möglich, dass wir zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen noch ein paar andere benennen würden.

Der große Zusammenhang, in dem von den Hindernissen gesprochen wird, ist eben die Entwicklung von *samādhi*. Die Standardbeschreibungen von *jhāna* beginnen damit, dass die Hindernisse überwunden werden.

Eine der Bedeutungen der „Hindernisse“ besteht darin, dass sie *samādhi* behindern oder verhindern. Weil *samādhi* für Einsicht und Weisheit notwendig ist, werden sie auch als Zustände, die die Weisheit schwächen, bezeichnet.

Wegen dieser starken Verbindung zu *samādhi* werden sie oft in Begriffen der meditativen Praxis besprochen. Deswegen bekommen manche den Eindruck, dass sie nur während des Versuchs zu meditieren auftreten. Vielleicht ist es so, dass Leute, die nicht so achtsam sind, die Hindernisse nur während des Versuchs zu meditieren bemerken. Es ist jedoch nicht sehr schwer zu bemerken, dass sie jederzeit, an jedem Ort, bei jeder Aktivität zum Hindernis werden.

Hier sprechen wir natürlich in Bezug auf die Meditationspraxis *Ānāpānasati* darüber.

Da wir aber Studium und Reflektion betreiben, sollen wir auch darüber sprechen, wie sie dabei zum Hindernis werden. Und wir sollten daran denken, dass sie bei jeder sinnvollen, heilsamen, gesunden Aktivität im Leben zum Hindernis werden. Schon wenn man ein vernünftiges Gespräch mit jemand führen will, können die Hindernisse sich störend auswirken. Und wenn man irgendein Projekt vor sich hat, dann können die Hindernisse auch dabei hinderlich sein.

Ein Hindernis liegt dann vor, wenn z. B. Gedanken der Sinneslust länger andauern und wirklich zu einem Hindernis für die Meditation, bzw. die anstehende Aufgabe, werden. Wenn ein Gedanke einfach kommt und geht, wenn man sich nicht darauf einlässt, braucht man

nichts zu tun, da der Gedanke dann nicht mehr existiert und so kein Hindernis darstellt.

Nun schauen wir uns die einzelnen Hindernisse an.

1. Das erste wird normalerweise Sinnesverlangen / Sinnesbegehren genannt (*kāma-chanda*). Man kann es auch als „Suche nach Erfreulichem“ bezeichnen.
2. Das zweite ist Übelwollen oder Widerwillen (*vyāpāda*), was Irritation, Verärgerung oder einfach „grummelig drauf sein“ bedeutet.
3. Das dritte Hindernis ist „Matte Müde“ (*thīna-middha*). Also ein Zustand, der stumpf und verlangsamt, träge und schläfrig, dumpf und schwerfällig ist.
4. Das vierte ist Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhaccakukkucca*), sich Sorgen machen, aufgeregt, zerstreut, ruhelos, unruhig sein.
5. Das fünfte ist Zweifel (*vicikicchā*). Ein Mangel an Vertrauen, und Zuversichtlichkeit, auch ein Mangel an Selbstvertrauen.

### **Lustgewinn (Sinnesverlangen)**

Beginnen wir mit der Suche nach Lustgewinn. Dazu bedarf es nicht sehr vieler Erklärungen, denn jeder erkennt dieses Hindernis.

Auf die Meditation bezogen: man tut so, als würde man meditieren, aber in Wirklichkeit überlegt man sich, wo man irgendwie noch Spaß oder Unterhaltung oder sonst etwas Erfreuliches herbekommen könnte. Manchmal unterhalten wir uns dann auch selber mit irgendwelchen schönen Gedanken und Vorstellungen.

Manche Lehrer würden sagen, dass, da Denken ja der sechste Sinn ist, und zu *kāma* eigentlich nur die fünf Sinne gehören, dieses nicht wirklich unter die Suche nach Sinnesfreuden fällt. Andere Lehrer würden sagen, wenn es die Qualität dieser Suche nach erfreulichen Sinnesgenüssen hat, kann man es sehr wohl dem ersten Hindernis zuordnen.

Letztendlich bleibt es jedem selber überlassen, zu sehen, was da wirklich passiert.

**Das Gleichnis** für das erste Hindernis: „Es ist, wie wenn sich da in einem Topfe Wasser befindet, versetzt mit roter, gelber, blauer oder brauner Farbe. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.“ (A V, 193)

Letztendlich fließen die Farben alle ineinander und dann wird es einfach eine hässliche braun-graue Brühe. Genauso verhält es sich auch mit dieser Suche nach Sinnesfreuden.

Man ist immer auf der Suche, man hat immer die Augen offen für Sachen, die irgendwie angenehm sind oder sexy oder besonders toll oder gut schmecken usw. Und dann kann man sich vor lauter Ablenkungen, vor lauter Sich-Gehen-Lassen in Sinnlichkeit nicht mehr richtig betrachten.

**Der Vergleich** zur Freiheit von den Hindernissen stammt aus dem Digha Nikaya (D 2): „Wie wenn ein Mensch Schulden gemacht hätte, um das Geld in verschiedenen Geschäften einzusetzen, dem würden die Geschäfte gedeihen, so dass er die alten Schulden tilgen könnte und darüber hinaus noch ein Rest übrigbleiben würde, um eine Familie zu ernähren. Dem käme folgender Gedanke: „Ich habe vorher Schulden gemacht, um das Geld in verschiedenen Geschäften einzusetzen. Mir sind die Geschäfte gediehen, so dass ich die alten Schulden tilgen konnte und mir darüber hinaus noch ein Rest übriggeblieben ist, um eine Familie zu ernähren“. Jener erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit (*pāmojja*), erlangt Erfreutsein (*somanassa*).“

Hier geht es darum, was für ein Gewicht von den Schultern fällt, was für eine Erleichterung spürbar ist, wenn dieses Hindernis wegfällt.

Diese Gleichnisse sind recht nützlich, um eine Vorstellung zu bekommen, wie es ist, wenn man nicht von den Hindernissen belästigt wird. So ein Bild kann sehr hilfreich dabei sein, um überhaupt zu verstehen, warum es sinnvoll oder gesünder ist, dieses Hindernis zu überwinden.

### **Geschickte Gegenmittel**

Nicht nur bei den *nīvarana*, sondern bei allen Dingen sollte man immer erst die zwei Seiten eines *dhammas* sehen. In Pāli spricht man von *asada* (die anziehende Qualität / der Reiz) und *adhinava* (die

Strafe / die Gefahr / der Haken) einer Sache. Wenn man Köder und Haken erkannt hat, dann sollte man die Möglichkeit des Entkommens durch die geschickte Anwendung von Gegenmitteln betrachten.

Gelegentlich wird erzählt, dass man im Umgang mit Hindernissen einfach das benennt, was aufkommt oder vielleicht, was man im Körper fühlt, und man sonst nichts weiter zu tun hat, als zu warten, dass es vergeht. Das für kurze Zeit zu machen, ist vielleicht ganz hilfreich, um die Hindernisse wirklich zu erleben. Die Sutten scheinen jedoch zu empfehlen, dass wir aktiver sein könnten. Man sollte sich also nicht von den Hindernissen ärgern lassen, ihnen nicht zu passiv gegenüber treten.

Ein wesentlicher Aspekt dabei ist, dass diese Hindernisse natürlich mit zugrunde liegenden Tendenzen und Neigungen, den *anusaya*, verbunden sind. Wenn wir also einem Hindernis erlauben, dass es sich festsetzt, dann ist das nicht nur ein momentanes Problem, sondern es stärkt auch noch die Tendenz, dass es wieder kommt; letztendlich wird es zur Gewohnheit. Deswegen muss man vorsichtig sein bei dieser passiven Herangehensweise. Wir können natürlich auch zu aktiv werden und uns überhastet darauf stürzen, um irgendetwas damit zu tun. Also versuchen wir, den mittleren Weg zu finden.

In den Sutten gibt es Gegenmittel dafür wie etwa in M 20, dort wird von ablenkenden Gedanken gesprochen. Wenn wir bemerken, dass unsere Aufmerksamkeit von einem unheilsamen Gedanken oder Hindernis übernommen wird, dann reicht es manchmal schon, dass wir es bemerken und erkennen, damit es sich von alleine auflöst.

Die Frage ist natürlich, was macht man, wenn es nicht weggeht?

Die Gegenmittel sind etwas Heilsames, geschickte Mittel, welche die gegensätzliche Qualität zu der des Hindernisses haben.

Was wäre also die gegensätzliche Energie zur Suche nach Sinnesfreuden? Wie wäre es zum Beispiel mit Zufriedenheit? Richten wir die Aufmerksamkeit auf irgendeine Form von heilsamer Zufriedenheit, an die wir uns erinnern können, zum Beispiel zufrieden zu sein, immer noch zu atmen, nicht zu ersticken. Da ist genügend Zufriedenheit darin zu finden, um unsere Aufmerksamkeit wieder zurück zu bringen, um dann eben die Suche nach Sinnesfreuden los zu lassen. Es sollte

jeder ein Paar solcher Dinge überlegen, Arten von heilsamer Zufriedenheit, auf die man sich besinnen kann.

Je einfacher, desto besser. Wenn man es zu hektisch oder zu kompliziert macht, dann verliert man natürlich leicht die Sammlung, weil man gedanklich ausufert.

Wenn das Hindernis sehr stark ist, dann muss man normalerweise sowieso wieder von vorne anfangen! Wenn das Hindernis nicht zu stark ist, dann bringt man diesen Gedanken der Zufriedenheit in den Geist und drängt das Hindernis dadurch sozusagen ganz sanft nach draußen.

Eine andere Möglichkeit ist Einfachheit. Man kann sich etwas Einfaches vorstellen, wie den weiten, blauen Himmel. Wenn man die Aufmerksamkeit darauf halten kann, dann wird das Hindernis wegfallen.

Das ist also das allgemeine Prinzip dieser Gegenmittel. Jeder von uns muss für sich selber ein Paar Gegenmittel finden und die eben dann parat haben, um sie zu benutzen. Gegenmittel, mit denen man sich vertraut gemacht hat, bevor man mit Hindernissen konfrontiert wird und an die man sich erinnern kann, wenn man sie braucht.

Ein weiteres Beispiel dafür ist die traditionelle Reflektion über die Nahrung. „Mit weiser Aufmerksamkeit esse ich diese Nahrung, nicht zur Freude, nicht zur Verschönerung, nicht um fett zu werden, sondern nur, um diesen Körper am Leben zu erhalten, um keinen Schaden zu erleiden, um Hunger und Übersättigung zu vermeiden, um das spirituelle Leben zu unterstützen“. Wenn wir diese Reflektion während der Mahlzeiten kultivieren, tun wir etwas gegen die Neigung des Sinnesbegehrens und der Druck dieses Hindernisses wird nachlassen.

Wir üben also mit diesen Hindernissen umzugehen, nicht nur, wenn sie gerade auftreten. Wir beugen ihnen auch vor, indem wir heilsame Neigungen entwickeln. Das wird in Pāli *parami* genannt.

Gleiches gilt für die *asubha*-Praxis, wenn sie in einer ausgeglichenen und gesunden Weise unternommen wird, dann wirkt sie gegen diese Tendenz.

Unglücklicherweise verstehen viele Mönche und vermutlich auch Nonnen, die ihre Sexualität unterdrücken, diese *asubha*-Praxis als Betrachtung der Widerwärtigkeit des Körpers oder des Ekels vor ihm. Das klingt nicht nach dem mittleren Weg. *Asubha* bedeutet einfach nur „nicht schön“, „nicht anziehend“ und bezieht sich auf die klassi-

sche Betrachtung der 32 Körperbestandteile. Ekel passt auch nicht zu dem dazugehörigen Gleichnis, denn dort werden der Körper und seine Bestandteile mit einem mit verschiedenen Getreidesorten gefüllten Sack verglichen. Man sortiert sie und sieht, das ist Gerste, das ist Reis, usw. Man würde keinen Ekel davor empfinden. Man sieht einfach, was da ist.

Irgendwie wurde diese Bezeichnung „*asubha*“ auch auf die Leichenbetrachtungen übertragen; diese Bezeichnung dafür findet sich nicht in den Suttan, sondern in den Kommentaren.

### **Übelwollen, Abneigung, Verärgerung, Übellaunigkeit**

**Das Gleichnis:** „Es ist, wie wenn in einem über dem Feuer erhitzten Topfe das Wasser aufkocht und siedet. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen“.

Je mehr Hitze, desto schwieriger ist es, sich selbst darin zu sehen.

**Der Vergleich:** „Wie wenn ein Mensch krank wäre, leidend, schwerkrank wäre, das Essen bekäme ihm nicht, und sein Körper hätte keine Kraft mehr. Der würde nach einer gewissen Zeit von der Krankheit geheilt, das Essen bekäme ihm wieder, und sein Körper hätte wieder Kraft. Dem käme folgender Gedanke: „Ich war krank, leidend, schwerkrank. Das Essen bekam mir nicht, und mein Körper hatte keine Kraft mehr. Nach einer gewissen Zeit wurde ich von der Krankheit geheilt, das Essen bekam mir wieder, und mein Körper hatte wieder Kraft“. Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.“

Man kann also diese Verärgerung, dieses schlecht drauf sein, als Krankheit betrachten. Denken wir einfach daran, wie eine Erkältung oder Durchfall uns zu schaffen macht und uns schwächt und wie wir uns dann fühlen, wenn die Krankheit vorbei ist.

Dieses Gleichnis hilft uns deutlicher, zu empfinden, wie es ist, wenn Übelwollen vergeht. Wenn man die Gesundheit und die Stärke zurück bekommt und seine Angelegenheiten ohne Schwierigkeiten erledigen kann. Kennt ihr das? Wie übt ihr damit?

## **Gegenmittel**

Der häufigste Ratschlag hier ist die *metta*-Übung. Langfristig, wenn man regelmäßig *metta* übt, dann schwächt man natürlich die Tendenz zum Übelwollen. Was ist aber, wenn man meditiert, und dann kommt ein Gedanke und man fängt an, sich zu ärgern?

Man kann diesen Gedanken durch einen anderen ersetzen, man kann den Gedanken analysieren oder ihn ignorieren. Letzteres braucht aber relativ viel Energie, weil man weiß, er ist eigentlich da, und schaut einfach nicht hin. Es gibt unterschiedliche Ideen und Methoden und sie können alle mal funktionieren. Wir müssen selber herausfinden, was für uns am Effektivsten funktioniert. Und wir brauchen Gegenmittel, die der jeweiligen Stärke des Hindernisses, stark – mittel – schwach, entsprechen.

Wenn das Hindernis stark ist, braucht man ein starkes Gegenmittel. Manchmal ist es da angemessen, eine bewusste Pause bei der *Ānāpānasati*-Übung einzulegen. Wenn man zum Beispiel darüber reflektiert, wie viel Schaden man sich selber durch diese Verärgerung zufügt, ist der Geist ziemlich aktiv und es ist schwer, beim Atem zu bleiben.

Ist das Hindernis schwach, das heißt, man benötigt nur eine kurze Zeit – ein paar ganz kurze *metta*-Gedanken - um die Aufmerksamkeit von dem Hindernis auf sein Gegenteil zu verschieben, bis das Hindernis verschwindet, dann kann man gleich mit *Ānāpānasati* weiter machen.

## **Matte-Müde**

**Das Gleichnis:** „Es ist, wie wenn da in einem Topfe befindliches Wasser mit Moos und Wasserpflanzen völlig bedeckt ist. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.“

Da wir beim Meditieren so häufig damit zu tun haben, ist die Vorstellung, dass das Gehirn überwuchert ist von schleimigen, grünen Algen, die es verdunkeln, sehr eingängig.

**Der Vergleich:** „Wie wenn ein Mensch im Gefängnis eingeschlossen wäre. Der würde nach einer gewissen Zeit in gutem Zustand und ohne Schaden aus der Gefangenschaft befreit, und kein bisschen Besitz ginge ihm verloren. Dem käme folgender Gedanke: „Ich war im Gefängnis eingeschlossen. Nach einer gewissen Zeit wurde ich im guten Zustand und ohne Schaden aus der Gefangenschaft befreit, und kein bisschen Besitz ging mir verloren“. Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.“

Man ist in ein Verließ eingesperrt, man kann kaum atmen, das Essen ist schrecklich, wenn man Glück hat, hat man einen Eimer, um sich zu erleichtern. Deprimierend. Und was ist dann das Gefühl, wenn man da rauskommt! Frische Luft atmen, herumlaufen können, gehen, wohin man will, die Sonne wieder sehen und die Bäume und die Blumen.

### **Gegenmittel**

Also was macht man jetzt bei matter Müde, diesem Gefühl dumpfer Trägheit? Klassische Empfehlungen wie in ein Licht blicken, Umhergehen, lächeln, um etwas energiereiches *pīti* zu erzeugen, nicht zu viel essen, genügend Bewegung, eine gute aufrechte Haltung oder einfach ein Nickerchen machen, helfen manchmal, manchmal nicht. Deshalb ist eine langfristige Strategie im Umgang mit diesem Hindernis sinnvoll.

Wir haben uns so daran gewöhnt von außen stimuliert zu werden, dass wir die selbst erzeugte Wachheit nicht mehr kennen und nicht entwickeln. Wir verlassen uns zu sehr auf verschiedene Stimulantien. Auch unser Schulsystem, unsere Religionen oder die Art, wie unsere Arbeitsplätze organisiert sind, fördern nicht gerade unsere Neugier, unseren Forschergeist, unseren lebendigen Geist. Das ist etwas, was wir wieder lernen müssen.

Es war bemerkenswert, diesen forschenden, interessierten Geist bei Ajahn Buddhādāsa und Ajahn Cha zu beobachten. Sie waren nie gelangweilt. Sie haben in ihrem Erleben immer irgendetwas Interessantes gefunden. Das ist der Unterschied zwischen auf etwas zu warten, das uns stimuliert, und selber Interesse hervorzubringen. Es ist vielleicht vergleichbar mit dem Unterschied zwischen [sehr] guten Filmen und normalen Hollywood Filmen. Ein guter Film kann ruhiger sein und man hat Zeit mitzukommen, mit Achtsamkeit dabei zu sein, wäh-

rend die heutigen Hollywoodfilme einfach durchgehend stimulieren. Es liegt also an uns, diese Neugier, dieses Interesse zu kultivieren.

Auch ich habe mit diesem Hindernis häufig zu tun. Dann frage ich mich mehrmals am Tag: „Möchte ich lebendig sein?“ Die Antwort ist: „Ja, natürlich! Ich bin lieber lebendig“. Und dann wache ich auf. Für eine Minute oder zwei! Und dann mache ich es nochmal.

Ich habe die Neigung, zu viele Projekte auf einmal aufzugreifen und sie nie fertig zu machen. Und dann fühle ich mich irgendwann von diesen Verantwortungen niedergedrückt. Ich lebe an einem sehr schönen Ort. Aber manchmal komme ich heim, parke mein Auto und gehe die zweihundert Meter zu meinem Haus, schlurfe so von mich hin, bis ich es bemerke und mir denke: „Das ist ja blöd. Da ist dieser wunderschöne Ort um mich herum und meine Schulter hängen runter, ich schaue zu Boden.“ Dann richte ich mich auf, schaue mich um und höre den Vögeln zu und fühle mich wieder lebendig statt wie ein Zombie. Es funktioniert - dann vergesse ich und es geht von vorn los. Darum nennen wir es Üben, weil wir es immer und immer wieder tun. Vielleicht kommt euch das ja bekannt vor.

Auch wenn wir nicht schläfrig sind, kann es beim Meditieren zu Stumpfheit kommen, wenn wir nur so rumsitzen und nicht wirklich wissen, warum. Dann wird es mechanisch oder automatisch. Das ist eine gute Gelegenheit, sich zu fragen „Warum sitze ich überhaupt?“ Manche haben Angst vor dieser Frage. „Was, wenn ich die Antwort darauf nicht habe?“ Aber es ist es wert, sich diese Frage immer wieder zu stellen; auch wenn es eine Zeit dauert, bis wir herausgefunden haben, warum wir eigentlich meditieren. Manche finden heraus, sie haben eigentlich gar keinen Grund. Das kann eine spirituelle Krise sein. Aber es ist einfach die Wahrheit und es ist überhaupt nichts Schlimmes. Besser ist es auf jeden Fall, sich diese Frage zu stellen, anstatt an sich die Forderung zu stellen: „Aber ich sollte doch meditieren“ und dann einfach uninspirierte Meditation von schlechter Qualität zu haben. Manche Lehrer würden dann sagen: „Mach dir darüber keine Sorgen, meditiere einfach“. Aber manche von uns hören für eine Zeitlang auf zu meditieren, bis wir dann in uns selbst den Grund gefunden haben, warum wir meditieren wollen. Uns immer wieder unsere Zielsetzung, das, was wir anstreben, vor Augen zu führen, ist nicht nur für

die Meditationspraxis sondern für den gesamten Weg wichtig. Und im täglichen Leben auch.

## **Sorgen und Ruhelosigkeit**

**Das Beispiel:** „Es ist, wie wenn sich in einem Topfe vom Winde bewegtes, unstetes, unruhiges aufwellendes Wasser befindet. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.“

Auch dieses Gleichnis macht es ziemlich deutlich, wie sich dieses Hindernis anfühlt, wie wenn man vom Wind hin und her gebeutelt wird.

**Der Vergleich:** „Wie wenn ein Mensch ein Knecht wäre, nicht sein eigener Herr, von anderen abhängig, könnte nicht gehen, wohin er will. Der würde nach einer gewissen Zeit aus der Knechtschaft entlassen, wäre sein eigener Herr, von niemandem abhängig, ein freier Mann, könnte gehen, wohin er wollte. Dem käme folgender Gedanke: „Ich war ein Knecht, nicht mein eigener Herr, von anderen abhängig, konnte nicht gehen, wohin ich wollte. Nach einer gewissen Zeit wurde ich aus der Knechtschaft entlassen, war selbständig, von niemandem abhängig, ein freier Mann, konnte gehen, wohin ich wollte“. Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.“

Bei allen Gleichnissen geht es in gewisser Weise um den Verlust von Freiheit. Wir können einfach nicht tun, was wir tun wollen. Wie schön wäre es, wenn man keinen Herren hätte oder keine Regierung oder eben nicht diesen Affengeist, der von hier nach da springt, und der uns schikaniert.

## **Gegenmittel**

Also, was ist mit Sorgen und Ruhelosigkeit, mit Gewissensunruhe – man kann auch noch Scham- und Schuldgefühle dazu packen – alles, was uns aufregt, verstört, umtreibt, rastlos und unruhig macht und unsere Energie aus dem Gleichgewicht bringt?

Wenn man da an Gegenmittel denkt, mag es hilfreich sein, diese unterschiedlichen Faktoren auseinander zu halten. Wir machen uns Sorgen über etwas Schlechtes, das vielleicht passiert oder darüber, dass etwas Gutes vielleicht nicht passiert. Das hat einen Geschmack oder eine Färbung der Angst.

Dann ist da diese innere Unruhe, diese Rastlosigkeit. Das ist etwas anderes. Wahrscheinlich braucht man dafür ein anderes Gegenmittel.

Und die Scham im Sinne von: „ich bin zu nichts gut, ich bin nichts wert. Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Ich bin nicht jung genug, ich bin nicht schlank genug, usw.“ Gerade Homosexuelle sprechen besonders darüber, weil die meisten Kulturen sagen: da ist etwas verkehrt mit euch.

Jede dieser Ursachen der Unruhe fühlt sich anders an, daher ist es wahrscheinlich sinnvoller, sie zu separieren und das jeweils entsprechende Gegenmittel zu finden. Es ist nicht so wichtig, wie jemand anderes das definiert, sondern wie wir das Hindernis empfinden. Wir müssen es erst einmal klar empfinden und dann schauen, was man dagegen machen kann.

Listen wie die der Hindernisse sind nicht endgültig, abgeschlossen, sondern Beispiele. Und die Kultur, in der wir uns befinden, kann eine Rolle spielen. Der Dalai Lama zum Beispiel behauptet, dass die Tibeter nicht wissen, was Schuldgefühle sind. Aber in Deutschland kennt man das!

In den Vereinigten Staaten ist die Schande, dieses „nicht angemessen sein“, sehr verbreitet. Wer nicht reich, schön und erfolgreich ist, muss sich schlecht fühlen. Aber gibt es niemanden, der erfolgreich genug ist. Was trifft bei euch am meisten zu? Ist es die Besorgnis, das schlechte Gewissen oder der Glaube nicht gut genug zu sein oder Rastlosigkeit und Aufgeregtheit?

Man muss selbst passende Gegenmittel finden, indem man sich auf die eigene Erfahrung stützt. Durch die eigene Erfahrung und mittels der Gleichnisse der Sutten bekommt man ein Gefühl dafür, wie sich diese Hindernisse anfühlen. Und dann muss man sich fragen: „Was ist die gegensätzliche Energie?“ Wie *metta* für Übelwollen oder *khanti* für Unruhe. Man muss sich dabei nicht auf eine richtige Antwort beschränken.

Am Wertvollsten ist es eben, wenn wir selber etwas finden, statt uns einfach darauf zu verlassen, dass irgendein Lehrer die Lösung präsent-

tieren wird. Wenn man natürlich überhaupt nicht weiter kommt, dann können wir uns an jemand anderen wenden. Den gegebenen Rat muss man dann aber immer noch „verdauen“ und sich zu eigen machen.

## **Zweifel**

**Das Gleichnis:** Es ist, Brahmane, wie wenn man einen Topf mit trübem, aufgestörtem, schlammigem Wasser ins Dunkle stellt. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.

**Der Vergleich:** „Wie wenn sich ein reicher, besitzender Mensch auf eine Reise durch ein unwegsames, gefährvolles Gebiet begibt, wo Speise schwer zu erlangen ist. Der hat nach einer gewissen Zeit das unwegsame Gebiet verlassen, und kommt wohlbehalten am Dorfrand an, ist gesichert und ohne Gefahr. Dem käme folgender Gedanke: „Ich bin ein reicher, besitzender Mensch und hatte mich auf eine Reise durch ein unwegsames, gefährvolles Gebiet begeben, wo Speise schwer zu erlangen ist. Jetzt habe ich das unwegsame Gebiet verlassen und bin wohlbehalten am Dorfrand angekommen, bin gesichert und ohne Gefahr“. Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.“

## **Gegenmittel**

Man ist unsicher, weiß nicht, ob man etwas schafft, ob man Schwierigkeiten überwinden kann – es sind trübe Aussichten – macht das alles überhaupt Sinn? „Ist das Dhamma wahr?“, „Gibt es wirklich einen Ausweg aus Samsara, ein Ende von *dukkha*?“, „Habe ich die Fähigkeit zu praktizieren?“. Es ist der Mangel an Zuversicht, auf dem richtigen Weg zu sein.

Die Definition ist nicht so wichtig, sondern, dass wir erkennen, wie sich ein Hindernis in uns anfühlt, so dass wir die Art von Energie - Quellen der Zuversicht, des Vertrauens - finden die als Gegenmittel wirkt.

## Diskussion – Schritt 1

Wo immer in den Sutten die Belehrung über *Ānāpānasati* auftaucht, werden immer die 16 Lektionen genannt. Und häufig werden sie dann in vier Bereiche/Gruppen eingeteilt, die wiederum den vier *sati-paṭṭhāna* entsprechen. Die vier sind *kāya*, *vedanā*, *citta* und *dhammas*. Heute Abend konzentrieren wir uns auf die erste Gruppe, *kāya*, und nehmen uns die anderen drei später vor.

Gestern Abend haben wir über drei der von mir vorgeschlagenen Zugänge gesprochen. Nachdem ihr schon damit experimentiert habt, ist die Frage, wie hat es funktioniert; war es hilfreich, oder war es eher ablenkend; was habt ihr für Erfahrungen damit gemacht?

S: Wenn der Körper völlig intakt wäre, also wenn es so funktionieren würde, dass man ihn völlig entspannen kann, dann könnte man auch den Atem unkontrolliert fließen lassen. Aber sobald man eine Korrektur im Körper anbringen muss, dann merke ich, dass der Atem sich mitverändert, da muss ich doch den Atem kontinuierlich lenken und kontrollieren.

V: Das ist nicht meine Erfahrung, die Zeiten, in denen es mit dem Körper keine Probleme gibt werden mit zunehmendem Alter immer seltener. Wenn dann der Atem nie frei fließen könnte, das wäre ja fürchterlich! Aber der Atem kann durchaus frei fließen, auch wenn der Körper krumm und schief und eng und angespannt ist, wenn man ihn einfach lässt. Das ist wie ein Bach, der sich sein Bett sucht. Das Gelände mag uneben sein, aber der Bach findet doch seinen Weg.

Sk: Ich stimme teilweise zu. Wer kann schon sagen, ob jemand wirklich einen vollkommen entspannten Körper erlebt, da gibt es verschiedenste Abstufungen. Die Vorstellung, der Körper müsse vollkommen entspannt sein habe ich irgendwann aufgeben müssen. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, dass sich der Körper manchmal angespannter anfühlt, als es sein müsste und auch, wie man sich trotzdem ohne groß einzugreifen entspannen kann.

Sogar wenn man die Körperhaltung aufgrund von Spannungen korrigieren muss, kann der Atem ziemlich entspannt und offen bleiben. Wenn ich auf Schmerz reagiere, ihn ablehne, mich verspanne, hindert

das den freien Atemfluss. Aber wenn ich die notwendigen Korrekturen leicht und sanft sein lasse, muss das den Atem nicht beeinträchtigen.

Jeder spricht natürlich aus seiner eigenen Erfahrung; jeder muss seine eigene Erfahrung anschauen; ob es hilfreich ist, was wir sagen oder nicht, muss jeder selber beurteilen. Es macht schon einen Unterschied, ob es ein chronisches oder ein Strukturproblem ist oder ob es einfach Anspannung ist.

C: Ich habe immer Angst, ich ersticke; wenn ich so lang ausatme und frage mich: „Oh! Wann kommt das Einatmen?“

Sk: Diese Befürchtung erzeugt diese Spannung in der Gegend des Solarplexus. Gerade in diesem Bereich, aber auch im Unterbauch und im Rücken, sind Spannungen sehr häufig, weil wir auf irgendetwas emotional reagieren, sei es mit Furcht oder mit Ärger. Wenn wir versuchen den Atem lang zu machen und durch diese Spannungen durchdrücken wollen, dann können sie sich verschlimmern. Deswegen sollte man den Atem einfach ausströmen, frei ausfließen lassen, ohne zu drücken. Man muss ihn nicht künstlich verlängern.

M: Die Zugänge vermischen sich bei mir. Sie wechseln schnell. Ich bleibe nicht kontinuierlich bei einem.

Sk: Das Erleben verändert sich natürlich ständig. Aber man hat auch immer die Wahl, sich auf einen Zugang zu fokussieren und dabei zu bleiben.

Das ist ein wichtiger Punkt für die Praxis, denn in jedem gegebenen Moment passieren viele Dinge. Und heutzutage ist es eine weit verbreitete Herangehensweise, dass man einfach bemerkt, was passiert. Das kann auch eine gute Übung sein, aber bei *Ānāpānasati* funktioniert es anders. Hier wird vielmehr ein bestimmter Aspekt des Erlebens ausgewählt und in den Mittelpunkt gestellt. Und wir machen das mit einer gewissen Systematik. Wir müssen das System nicht total starr anwenden, eine gewisse Flexibilität ist schon möglich. Aber ich empfehle, sich doch auf einen der Schritte zu konzentrieren und die anderen erstmal bei Seite zu lassen. Dieser Erfahrungsaspekt steht im Mittelpunkt, aber man wird natürlich auch andere Dinge an der Peri-

pherie bemerken und dies ist kein Problem. Jedoch bemühen wir uns den Fokus auf einem Schritt beizubehalten, bis wir uns entscheiden zum nächsten fortzuschreiten. Wenn wir auf diese Weise üben, werden wir den größten Nutzen aus der *Ānāpānasati*-Übung ziehen, wenn wir mit dieser Methode des Buddha arbeiten wollen. Es ist gängig heutzutage sogenanntes „*Ānāpānasati*“ oder „Anapana“ zu lehren, indem man einfach den Atem bemerkt, ohne ein bestimmtes System dahinter. Das kann sicher auch nützlich sein, aber es ist nicht so, wie *Ānāpānasati* nach dem Buddha funktioniert. Es bleibt natürlich uns überlassen, was wir tun wollen; man kann beides machen, aber nicht gleichzeitig. Es ist auch Teil der geistigen Klarheit und Bewusstheit zu wissen, was man im Moment gerade tut, dass ich im Moment mit *Ānāpānasati* entsprechend der Sutten arbeite oder diese offenere Art des Atems und Bemerkens von, was immer auch geschieht, übe.

V: Ein Prinzip der Buddha Lehre, das immer wieder auftaucht, ist es zu lernen auszuwählen, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet, welchen Aspekt von irgendetwas man betrachten will. Und in dieser Systematik von *Ānāpānasati* wird diese Fähigkeit, einen bestimmten Aspekt des Erlebens auszuwählen, also eine Wahl zu treffen, was und wie ich betrachten will, hier trainiert, im Gegensatz zu dieser offenen Vipassana „wir bemerken alles“ - Methodik.

Sk: Das ist tatsächlich ein Aspekt von Achtsamkeit, der in vielen der modernen Vipassana-Methoden, die gelehrt werden, ignoriert wird. Ein Großteil der modernen Vipassana-Bewegung hat ein sehr eingeschränktes Verständnis von *sati* und dieses Verständnis wird auch benutzt zum Beispiel in großen Firmen, um die Führungskräfte zu schulen oder im Militär oder für Mindfulness Based Stress Reduction, etc. Und bei Google!

In der Google Gesellschaft ist Achtsamkeit sehr „in“ aber diese Art der Achtsamkeit hat zum Beispiel nichts mit *sīla* zu tun, es ist nur dieses enge Verständnis, einfach im Moment zu sein.

In den Sutten hat *sati* unterschiedliche Funktionen. Die Funktion, von der ich gesprochen habe, ist (1) dass Achtsamkeit etwas auswählt und aufgreift. Es gibt einen Unterschied dazwischen, etwas zu bemerken und wirklich achtsam darauf zu sein. In der modernen Vorstellung bemerkt Achtsamkeit einfach, was immer auch passiert; und es wird

dann gerne noch behauptet, dass die „ohne Wahl“ (choiceless awareness) sei.

Folgen wir den Sutten, ist es hingegen vollkommen in Ordnung, dass wir eine Wahl treffen und auch lernen, geschickt zu wählen. Das ist vielleicht aufrichtiger als zu glauben, es gäbe eine wahllose Achtsamkeit.

Eine weitere Funktion von *sati* ist (2) das Bewachen. Nachdem wir etwas gewählt und aufgegriffen haben, ist es die Aufgabe von *sati*, darüber zu wachen. Mit diesem Fokussieren und darauf Achten halten wir etwas in unserem Gewahrsein - das ist ein Teil der Bedeutung des Wortes „*satipaṭṭhāna*“, etwas im Geist behalten, etwas im Gewahrsein halten. Dies wird oft mit Konzentration verwechselt. Das liegt zum Teil an der Übersetzung, weil wir dabei bestimmte Schattierungen der Pāli-Begriffe verlieren.

Beim 1. Zugang liegt der Fokus darauf, das Ausatmen einfach vollständig zuzulassen. Der Zweck davon ist das erste *dhamma* von *Ānāpānasati* erfahren zu können. *Dhamma* bedeutet hier „natürliche Realität“ oder „natürliches Phänomen“. Im Sutta liest sich das so: „Lang einatmend weiß man „Ich atme lang ein“. Lang ausatmend weiß man: „Ich atme lang aus“.“

Hier geht es also um langes Ein- und Ausatmen. Da stellt sich natürlich die Frage: was ist mit „lang“ gemeint. Normalerweise spricht man nicht von langem Einatmen und Ausatmen sondern von tiefem oder vollständigem Einatmen und Ausatmen. Statt komplizierter Erklärungen, was genau „lang“ ist, können wir einfach sagen lang“ ist „voll“ und „tief“.

Der 1. und 2. Schritt von *Ānāpānasati* sollte wirklich sehr leicht, sehr einfach gehalten sein. Man „erlaubt“ oder „ermuntert“ den Atem lang zu sein. Wenn wir uns bemühen, den Atem lang zu machen, dann üben wir oft zu viel Kontrolle aus. Diese Gradwanderung ist für manche ein Problem, vielleicht ein Kulturelles. Ajahn Buddhadasa und andere Thai Lehrer hatten nie ein Problem damit, über Kontrolle, genauer, die Regulierung (kuab kum) des Atems, auf eine entspannte, sanfte, gelassene, gewaltlose Weise zu sprechen. In den USA hingegen und vermutlich auch hier, wenn man von „Kontrolle“ spricht, dann bringt es vielfach egozentrische Vorstellungen hervor, wie etwa,

dass man Erfolg haben muss oder dass man Angst davor hat, keinen Erfolg zu haben; all diese Dinge hängen mit unserem Verständnis von „Kontrolle“ zusammen und machen ein Problem daraus.

Formulieren wir es noch einmal anders, wir drücken den Atem nicht hinaus, wir lernen, wie wir ihn wie durch ein Loch in einem Gefäß hinaus fließen lassen.

Viele Leute atmen gewohnheitsmäßig flach, aufgeregt, schnell und sie müssen erst lernen, den tieferen Atem zu erfahren. Der Zweck des 1. Zugangs ist es, dies zu ermöglichen, den vollen, tiefen, langen Atem kennen zu lernen, in dem wir ihm erlauben, lang zu werden.

F: Ich denke, es funktioniert anders herum: wenn ich den Atem nur beobachte, wird er sich automatisch verändern und lang werden.

Sk: Für manche stimmt das. Für manche stimmt es nicht. Sie bleiben bei ihrem gewohnheitsmäßigen kurzen, flachen Atem und sind der Überzeugung dass das normal ist.

Wenn es so ist, dass einfach durch das Beobachten, der Atem von ganz alleine länger und freier wird - wunderbar. Es gibt aber auch Menschen, die erst einmal darauf kommen müssen, dass der Atem auch länger und tiefer sein könnte, vollständiger sein könnte. Die Gewohnheit eines ängstlichen Atems kann sehr stark sein. Aber wenn das kein Problem ist, dann ist natürlich alles viel leichter.

B: Ich bin nicht so entspannt. Bei mir ist es manchmal so, wenn ich den Atem einfach beobachte und versuche ihn tiefer zu machen oder loszulassen, gelingt es mir nicht automatisch, einfach von selber, sondern ich gelange an einen bestimmten Punkt und dann verkrampft sich etwas und dann hilft es mir, wenn ich ganz kurz an etwas Erhebendes denke, und das ist auch eine Art von Manipulation. Dadurch kann ich den Atem wieder entspannen.

Sk: Es gibt wie gesagt, unterschiedliche Zugangsweisen zur Meditation, die einen sind offener und die anderen greifen sich etwas heraus, fokussieren sich darauf und bewachen es auch. Diese Unterscheidung machen auch die Neurologen, wenn sie Meditation erforschen. Wir haben die Wahl, wie wir an die Meditation herangehen. Es ist aber

wichtig zu wissen, dass wir hier eine Wahl treffen, dass wir uns im Klaren sind, wie wir es machen wollen.

## Schritt 2

Beim 2. *dhamma* im *Ānāpānasati*-Sutta geht es um den kurzen Atem. „Kurz einatmend weiß man „Ich atme kurz ein“. Kurz ausatmend weiß man „Ich atme kurz aus“.“

Das ist etwas schwieriger zu interpretieren als der lange Atem. Oberflächlich betrachtet ist „kurz“ einfach „nicht lang“ oder „nicht tief“ oder „nicht voll“.

Soll das heißen, dass wir den Atem kurz machen sollen? Ich habe es probiert, habe den Atem erst länger und länger und dann kürzer und kürzer werden lassen, wie lang bzw. kurz kann ich meinen Atem machen? Das kann man eine Zeitlang machen, aber es ist sicher nicht notwendig, dies über Jahre zu betreiben. Also habe ich darüber nachgedacht, worum es bei diesem „kurz“ eigentlich geht. Als ich mich mit dem Problem der Kontrolle und Manipulation auseinandergesetzt habe, damit, wie wichtig es mir war, diesen Atem kurz oder ganz kurz zu machen, kam es mir doch etwas oberflächlich vor. Und dann habe ich mich an etwas erinnert, was Ajahn Buddhadasa darüber gesagt hat: „kurz“ bedeutet einfach, dass irgendetwas stört. Und die häufigste Störung ist eben Kontrolle oder sagen wir ungeschicktes Manipulieren, ohne damit geschicktes Manipulieren abzuwerten. Es gibt auch andere Dinge, die stören können: Emotionen wie Ängstlichkeit oder Widerwillen oder das Bedürfnis, erfolgreich zu sein. Sich Sorgen zu machen: „Mache ich es auch richtig?“ Es gibt auch Gewohnheiten, die stören können. Wie schon gesagt, gibt es viele, die gewohnheitsmäßig den Atem kurz halten. Ein Teil dieser Gewohnheiten entstammt unserer modernen Lebensweise: die Entfremdung von der Natur, die Schnelligkeit und Hektik des modernen Lebens, usw. Ajahn Buddhadasas Verständnis nach besteht der 2. Schritt also darin, zu erkennen, wenn etwas den freien Atem stört und dann eben zu entspannen, um diese Störung enden zu lassen. Wenn nichts stört, dann sollte man natürlich wahrnehmen „Es stört nichts“.

Der Fokus dieses Schrittes ist: findet eine Störung statt oder findet keine Störung statt?

Der 1. Zugang soll eine Möglichkeit schaffen, den langen Atem, das erste *dhamma* des Sutta, zu erleben und zu erforschen.

Der 2. Zugang besteht darin, zu schauen, ob Kontrolle / Störung vorhanden ist oder nicht, und wenn Kontrolle wahrgenommen wird, dann gilt es loszulassen und zu entspannen. Da es so weit verbreitet ist, dass man kurz, eilig, hektisch atmet, ist es eher ungünstig, den Atem selbst kurz zu machen. Außer vielleicht für kurze Zeitspannen zum Ausprobieren, wie man den Atem wieder lang werden lassen kann.

Das ist meine Interpretation und Empfehlung für den 2. Schritt des Sutta. Natürlich bin ich mir nicht sicher, dass dies ist, was der Buddha gemeint hat. Aber es scheint mir nützlicher als manch andere Interpretationen, die ich gehört habe und man behält die Systematik der Herangehensweise bei. Für mich macht es keinen Sinn zu bemerken: „Jetzt ist der Atem lang, also mach ich Schritt 1“ und „Jetzt ist der Atem kurz, also jetzt mach ich Schritt 2“, weil jeder der 16 Schritte eine bestimmte Art ist, wie man seine Achtsamkeit gezielt einsetzt und nicht ein bloßes „Bemerkens“ von Moment zu Moment.

Dies wird noch deutlicher, wenn wir uns das nächste *dhamma* im Sutta anschauen, weil hier das Wort „trainiert“ / „übt“ hinzukommt. Da steht nichts von „bemerken“, sondern hier steht ganz klar „üben“.

Man verwendet unterschiedliche Fokusse des Gewahrseins, der Achtsamkeit, um damit zu üben. In Pāli bedeutet das Wort *sikkhā*, „Training“, das Kultivieren von heilsamen Qualitäten wie Achtsamkeit, Sammlung, Geduld, Beruhigung, Klarheit, usw.

### Schritt 3

„Er übt sich: gründlich den ganzen Körper des Atems erspürend werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich den ganzen Körper des Atems erspürend werde ich ausatmen.“

Warum „den ganzen Körper“ und nicht mehr „alle Körper“? Im *Ānāpānasati*-Buch haben wir „*sabbe kāya*“ noch mit „alle Körper“ übersetzt. Ehrlich gesagt liegt das daran, dass ich erstens einfach genug davon habe, zu erklären, was das bedeutet und zweitens, weil die meisten Übersetzer es mit „dem gesamten oder ganzen Körper“ wiedergeben. Das Pāliwort „*sabbe*“ kann beides bedeuten, sowohl „ganz“ als auch „alle“. Und bei der Thai-Übersetzung „*thang bo*“ ist es genauso. Auf Englisch bzw. Deutsch ist die Unterscheidung sehr deutlich und klar; in Thai und Pali nicht.

Deswegen füge ich „des Atems“ hinzu, auch wenn es nicht da steht, um noch einen Aspekt herauszustreichen. Denn ich habe schon Erklärungen gehört, dass man den ganzen Körper erfährt und dabei den Atem vergisst. Das funktioniert nicht.

Ajahn Buddhādāsa sagte, der Atem ist Körper, Muskelspannung ist Körper; all das spielt zusammen. Man sollte den Körper und den Atem als Gesamtsystem sehen und erkennen.

Es ist ein dynamisches System mit vielen unterschiedlichen Aspekten, die zusammenwirken.

Ein Teil von Schritt 3 ist es, der ganzen Atembewegung, wie sie sich im Körper fortsetzt, zu folgen, wie der Körper beim Einatmen sich füllt und beim Ausatmen sich leert. Es geht um die Fähigkeit, dem Atem von Anfang bis Ende zu folgen, aber nicht nur darum. Dazu gehört auch, den Atem im Körper zu spüren, die Interaktion zwischen dem Atem und den Veränderungen des Körpers mit jedem Atemzug zu bemerken. Wenn der Atem beispielsweise kontrolliert wird und dadurch ein bisschen rigide, starr, eng wird, dann hat das natürlich eine Auswirkung auf den gesamten Körper – auf die Muskelspannung, den Herzschlag und den Fluss der inneren Energie, des Chi. In den alten Kulturen wurde das Chi als Teil der Atmung verstanden.

Der Zugang, den ich hier anbiete, besteht darin, sich darauf zu fokussieren, wie der Atem sich im Körper anfühlt. Das ist eben nur ein Eingang, eine Brücke zum 3. *dhamma* des Sutta, das natürlich noch viel mehr enthält. Mit zunehmender Präsenz beim Atmen, mit dem Atem, eröffnet sich ein ganzer Bereich, der mit der Interaktion von Atem und Körper zu tun hat, in welchem man den Atem als lebenden und dynamischen Prozess erfährt, untrennbar mit dem Rest des Körpers verbunden. Man bemerkt klarbewusst den Einfluss des Atems auf

den Körper und den Einfluss des körperlichen Zustands auf den Atem. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir krumm, gebückt dasitzen, macht das etwas mit dem Atem, der freie Fluss des Atems wird gestört. Oder wenn wir zu steif dasitzen, hat natürlich auch das einen Einfluss. Es ist wechselseitig, aber das Hauptaugenmerk liegt darauf, wie der Atem den Körper beeinflusst. Und dies ist deshalb so, weil in den Sutten der Atem als *kāyasaṅkhāra*, Gestalter, Einflussnehmer auf den Körper bezeichnet wird.

Die Schritte 1 und 2 sind relativ einfach und grundlegend. Schritt 3 ist schon ein tiefergehender Bereich des Erlebens, er enthält auch das Wahrnehmen des Atems als lebendig und erfüllt von der Lebensenergie, von Chi oder Prana, das den Körper durchdringt beim Atmen. Wir müssen nicht alle Nadis und Energiebahnen wahrnehmen, sondern es reicht zu bemerken, dass, wenn dem Atem erlaubt wird, wirklich frei und lebendig zu sein, sich auch der ganze Körper lebendig anfühlt. Wenn das auf eine gelassene, ruhige Weise abläuft, kann es zu sehr gutem *samādhi* führen.

Es gibt eine Übung, die für manche hilfreich ist, um Chi oder Prana besser erfahrbar zu machen: Man reibt die Hände aneinander und hält sie dann etwa 30cm auseinander. Jetzt stellt man sich vor, dass die Energie zwischen den Handflächen fließt. Man kann sich sie auch als Licht vorstellen, dann spürt man so ein Prickeln in den Händen, die Hände fühlen sich jetzt lebendiger an. Man kann sagen, dass das eine Einbildung ist, doch sobald man es fühlt, ist es ein Erleben. Chi oder Qi ist Lebensenergie und die kann man durch Qi-Gong Übungen spürbar/erfahrbar machen und genauso kann man das in *Ānāpānasati*. Ajahn Buddhadasa nannte *Ānāpānasati* das buddhistische Pranayama, die höchste Form des Pranayama. Es gibt keinen Atem ohne Bewegung und sobald es Bewegung gibt, ist auch Energie vorhanden. Wenn Geist und Körper entspannt sind, dann wird das erfahrbar. Und man kann diese Energie auf ausgewogene Weise verstärken, stimulieren - sowohl friedlich und ruhig als auch lebendig. Dieses Geschick zu entwickeln hilft dabei, nicht in eine angenehme aber dumpfe Beruhigung abzurutschen, in welcher zu wenig Energie und Neugier vorhanden ist, um wirklich zu üben.

Die Beziehung zwischen *pīti* und der Lebensenergie ist sehr eng und es ist leicht, wenn man den energetisierten Körper spürt, zu *pīti*, dieser angenehmen, erfreulichen Energie zu wechseln. Es geht hier nicht um

einen medizinischen Aspekt wie bei der Akupunktur. Für *Ānāpānasati* reicht es, wenn der Atem ruhig wird, diese Energie zu spüren. Und wenn diese Energie lebendig und frei fließend ist, dann fühlt sich das sehr angenehm an.

Dieser Zugang ermöglicht es, dass man sich einigt, sich sammelt in der Erfahrung des gesamten Körpers des Atems. Und wenn man auch noch die Vögel hört oder ähnliches, so ändert das nichts daran, dass, wenn man sich sammelt und diesen Bereich des gesamten Körpers des Atems erforscht, die Sammlung so stark wird, dass die Hindernisse nicht auftreten können und die Ablenkungen immer weniger werden. Man kann den gesamten Körper der Atmung erfahren, frei von Hindernissen und das ist gutes *samādhi*. Wenn die Hindernisse nicht da sind, ist *samādhi* da und umgekehrt. Dabei ist es nicht notwendig irgendetwas aus der Wahrnehmung auszusperren. Der Versuch zu denken aufzuhören oder Geräusche draußen zu halten, ist eine Störung der Einigung.

Diesen Bereich des Erlebens kann man lange üben und genauer erforschen. Man kann 10-20 Minuten damit verbringen, jedes Mal, wenn man meditiert oder auch Stunden, wenn man zum Beispiel auf Retreat ist. Manchmal ruht man sich da aus und dann geht man weiter. Es ist unsere Wahl, die wir treffen und das ist Teil des Prozesses, Teil der Übung - bewusst einen Fokus zu wählen, genau hinzuschauen, was passiert und dann daraus zu lernen.

### **Was ist der Zweck von *Ānāpānasati*?**

Wenn man entsprechend des *Ānāpānasati*-Suttas antwortet, ist der Zweck dieses Trainings: *vijjā* und *vimutti*

*Vijjā* ist das Gegenteil von *avijjā*, Ignoranz und Unwissenheit, Verblendung. Ignoranz heißt, die Realität nicht so zu sehen und zu erkennen, wie sie ist.

*Vimutti* ist Befreiung von Gier, Hass und Verblendung, von ICH und MEIN. Häufig erscheint in diesem Zusammenhang die Bezeichnung „Befreit durch Nichtanhaften“. Das ist der offizielle Zweck von *Ānāpānasati*.

*Vijjā* und *vimutti* sind gängige Begriffe aus den Suttan, die Bezug nehmen auf *bodhi*, das Erwachen. Anders ausgedrückt, der Zweck von

*Ānāpānasati* ist das Ende von *dukkha*. Im Sutta steht nichts von einem bestimmten „Zweck“, vielmehr heißt es da: „*Ānāpānasati*, wenn entwickelt und fleißig geübt, trägt reiche Frucht und ist von großem Nutzen“. Frucht und Nutzen der *Ānāpānasati*-Übung ist die Vervollkommnung der vier *satipaṭṭhāna*. Frucht und der Nutzen der vier *satipaṭṭhāna* ist die Vervollkommnung der 7 Erwachungsfaktoren. Frucht und der Nutzen der 7 Erwachungsfaktoren ist die Vervollkommnung von *vijjā* und *vimutti*.

Es gibt auch noch andere Arten von Nutzen, zum Beispiel therapeutischen Nutzen. Der Buddha erwähnt auch, dass, wenn wir *Ānāpānasati* üben, unsere Augen nicht angestrengt sind und der Körper keinem Stress ausgesetzt ist und es ist möglich, dass wir aufgrund von *Ānāpānasati* - glücklicher und entspannter werden, etc. .

Gestern Abend haben wir die ersten Zugänge, Schritte, die entsprechenden *dhammas* des Sutta, besprochen. Statt *dhammas* kann man auch von Bereichen oder Gebieten sprechen, die man erfahren kann, in denen man lernen und üben kann. Meiner Überzeugung nach geben uns diese Bereiche einen vollständigen Rahmen vor, um unsere Forschungen und unsere Untersuchungen anzustellen. Es ist nicht notwendig alle Erfahrungen, die möglich sind, zu benennen. Es reicht, wenn wir die 16 Meilensteine oder Landmarken sehen. Wenn wir uns an diese Landmarken halten, dann verlieren wir den Weg nicht und die Reise wird Früchte tragen. Man muss natürlich mit diesen Beispielen, Metaphern, vorsichtig sein. Das eben Gesagte soll nicht heißen, dass man schnellstmöglich zur letzten Station gelangen soll. Es mag wichtiger sein, sich mit dem Gebiet, das man gerade erreicht hat, gründlich vertraut zu machen, ohne sich eilig auf zur nächsten Station zu machen.

Wenn man zum Beispiel das 6. *dhamma*, den 6. Bereich, in welchem es um *sukha* geht, erforscht, findet man dort mehr als nur *sukha*. Dieses steht zwar im Zentrum, aber rundherum gibt es noch andere Phänomene, die damit in Zusammenhang stehen und von Bedeutung sind. Einige dieser Phänomene sind gröberer Art, andere sind feiner. Wenn wir jetzt einige davon als irrelevant abtun, dann könnten wir vielleicht etwas Nützliches übersehen. Andererseits könnte man Phänomene, die mit diesen 16 Schritten gar nichts zu tun haben, durchaus als irrelevant bezeichnen. Es hängt davon ab, wie weit oder eng man

diese Bereiche fasst. Man kann mit den verschiedensten Themen der Lehre Verbindungen herstellen. Das heißt jetzt aber nicht, dass wir alles Mögliche mit einbeziehen; wenn etwas während der Übung auftaucht, liegt es an uns zu entscheiden, ob es im Moment fruchtvoll und nützlich ist.

## **Schritt 4**

In Schritt 3 haben wir den ganzen Körper des Atems erfahren. An einem bestimmten Punkt möchte man dann weitergehen und etwas anderes machen. Der Buddha drückt das so aus „man übt sich, den Körpergestalter beruhigend, will ich einatmen“, „man übt sich, den Körpergestalter beruhigend, will ich ausatmen“. Der Begriff „Körpergestalter“ ist eine andere Bezeichnung für den Atem. Es geht also darum, den Atem zu beruhigen. Wie könnte man das tun? In gewissem Maß haben wir diese Atemberuhigung schon erlebt, nun wollen wir ihn noch weiter zur Ruhe kommen lassen. Wie? Wir könnten versuchen, dem Atem zu sagen „beruhige dich, beruhige dich, beruhige dich“, aber soweit ich das beurteilen kann, funktioniert das nicht. Jedoch gibt es ein bekanntes Mittel, das helfen kann, und das ich als Zugang für Schritt 4 empfehle.

Inzwischen haben wir uns ja schon mit dem Ein-und Ausatmen vertraut gemacht. Es sollte daher nicht zu schwierig sein, einen Bereich zu finden, der besonders empfindsam für das Erleben des Atems ist. Und so treffen wir nun die Entscheidung, uns besonders auf diesen Bereich zu fokussieren. Das vereinfacht die Erfahrung. Wir kümmern uns nicht mehr darum, wie sich der Atem in den verschiedenen Bereichen des Körpers anfühlt. Man muss jetzt den Knien, den Armen, den Schultern, usw. keine große Beachtung mehr schenken. Vielmehr sammeln wir unsere Achtsamkeit in diesem einen von uns gewählten Bereich. Und wir erlauben unserer Atemempfindung in diesem Bereich deutlicher hervorzutreten. Am Häufigsten wird die Nase als Ort dieses Bewachens empfohlen. Manche können damit wenig anfangen und finden einen anderen Ort. Bei denen, die den Unterbauch wählen, ist es ein größerer Bereich. Andere nehmen den Brustbereich oder den Rachen, wo immer man den Atem eben besonders deutlich bemerkt.

Man muss diesen Bereich nicht unbedingt jeden Moment fühlen. Man sollte ihn jedoch öfter fühlen, als nicht fühlen. Man muss wissen, wo er ist und ihn ohne große Anstrengung wiederfinden können. Auch wenn man bei manchen Atemphasen (Anfang, Mitte oder Ende) vielleicht zwischendurch nicht so viel spürt, sollte man trotzdem die Achtsamkeit in diesem Bereich verweilen lassen. Wenn sich das Gewahrsein stärker sammelt und entspannter wird, dann empfindet man auch mehr.

Das ist eine Möglichkeit damit anzufangen, den Atem zu beruhigen. Man sollte sich dabei daran erinnern, dass das Bewachen dieses bestimmten Bereichs dazu dient, den Atem zu beruhigen. Voraussetzung dafür ist die ausreichende Empfindsamkeit dem Atem gegenüber und ein ausgeglichenes, nicht angestregtes Bemühen. Wenn wir uns zu sehr anstrengen, uns zu sehr fokussieren, kann man damit zwar eine gewisse Intensität erreichen, aber der Atem beruhigt sich nicht wirklich. Ich habe Leute getroffen, die schon lange meditieren, die sich auch gut konzentrieren können, aber ihr Atem beruhigt sich nicht. Ihr Ziel ist es nicht, *Ānāpānasati* zu üben, sondern sich zu konzentrieren.

Die Kommentare haben den Begriff *ekaggatā*, „Einspitzigkeit“, als *jhāna*-Faktor eingebracht und es scheint sich dadurch ein gewisses Vorurteil ergeben zu haben, dass *samādhi* bedeuten würde, ganz eng und ganz stark fokussiert zu sein. (*Ekaggatā* taucht zwar in den Suttan auf, wird aber, soweit ich weiß, nur in einem Sutta (M43) als *jhāna*-Faktor benannt.) *Ekaggatā* hat vielmehr eine allgemeinere Bedeutung, im Sinne von „mit ganzem Herzen bei der Sache sein“. Aufgrund dessen bevorzuge ich ein ähnliches Wort, *ekodibhāva*, was man als „Einheit, Einigwerden, Einigung“ des Geistes (*cetaso ekodibhāva*) übersetzen kann. Mit sich selber eins werden oder in sich selber zu einem werden. *Samādhi* bedeutet „etwas zusammen sammeln“. Es enthält zwar den Aspekt Beruhigung, hat aber auch andere Charakteristiken: Reinheit, Stabilität, Helligkeit, Beruhigung, Einfachheit, Flexibilität, Geschmeidigkeit, Unverstörbarkeit, Einigkeit. Das wichtigste Charakteristikum ist Nicht-Zerstreutheit. Statt dass der Geist hierhin und dahin zerstreut ist, wird er einig gemacht, zu einem gemacht.

Ein gewisses Maß an *samādhi* ist bereits möglich, während man den ganzen Körper des Atems erfährt. Es ist ein offenes *samādhi* ohne einen „einspitzigen“ Fokus.

Die Herangehensweise von *Ānāpānasati*, so wie ich es verstehe, ist indirekter. Während wir die Beruhigung des Atems erleben, wird sich das Gewahrsein auf natürliche Weise fokussieren. Der oben beschriebene Zugang ist dafür nur ein geschicktes Mittel.

Das sind ein paar Ratschläge für Schritt 4. Es ist ein guter Bereich, um mehr über *samādhi* zu lernen.

## Schritt 5

Wenn der Atem in Schritt 4 beruhigt wird, dann kann man *samādhi* bemerken und die Merkmale von *samādhi* bemerken. Es ist stabil und rein, weil Gier, Hass und Verblendung nicht eindringen können und die Hindernisse abwesend sind. Ein weiteres Merkmal von *samādhi* ist *pīti*. Der Geist in *samādhi* ist nicht zerstreut und erfährt *pīti*. Die Art von *pīti*, die von Abgeschiedenheit bedingt ist. Wenn keine Ablenkung da ist und der Geist nicht überall herumspringt, dann entsteht eine gewisse Freude, ein gewisses angenehmes Empfinden und vertieft man es noch weiter, dann wird es zu *pīti* aufgrund von *samādhi*.

*Pīti* kann sich aus vielen Quellen speisen: gute Schokolade, Sex, schöne Musik und jede Menge anderer Dinge, die Zufriedenheit, Freude hervorbringen. Aber soweit es *Ānāpānasati* betrifft, sind wir natürlich an *pīti*-Arten interessiert, die keinen Köder und keinen Haken haben. Also an dem „*pīti* des Nicht-abgelenkt-seins“ und dem „*pīti* aufgrund von *samādhi*“. Das zu ergründen ist der 5. Bereich von *Ānāpānasati*. Der Atem tritt hier etwas in den Hintergrund und der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit verlagert sich auf *pīti*.

Weil sich *pīti* gut anfühlt, machen viele Menschen es zu ihrem Ziel. In manchen Klöstern in Thailand wird man gefragt: „Hast du schon *pīti* erreicht?“ Damit soll herausgefunden werden, wo man in der Praxis steht. Manche fangen dann zu weinen an, weil sie immer noch kein *pīti*, ihr Ziel, erreicht haben. Deswegen möchte ich noch einmal betonen, dass die 16 Schritte Bereiche des Erlebens sind und keine Ziele.

*Pīti* zu erleben ist erst der Anfang. Der Sinn und Zweck von *pīti* in *Ānāpānasati* ist es, *pīti* zu verstehen. Im Sutta heißt es: „Er übt sich, *pīti* erfahrend will ich einatmen. Er übt sich, *pīti* erfahrend will ich ausatmen.“ Man atmet ein und aus mit dem Vorsatz *pīti* zu erfahren

und zu erforschen, damit wir es erleben können, ohne darin stecken zu bleiben. Das benötigt die Einsicht in die Natur von Freude, Zufriedenheit, Heiterkeit, Fröhlichkeit.

Diese Energie ist sehr stimulierend, wenn wir nicht aufpassen, kann es zu sehr starker Aufregung führen und mehr Gedanken hervorbringen und das *samādhi* verschlechtert sich und das *pīti* verschwindet schließlich wieder. Und weil man den Haken geschluckt hat, der sich unter dem Köder von *pīti* verbirgt, wird man traurig.

Häufig wird *pīti* mit „Verzückung“ übersetzt. Wenn man Verzückung hört, dann denkt man an etwas sehr Starkes, Intensives, und *pīti* kann so sein. Oft ist es am Anfang aber sanfter, deswegen benutze ich die Worte „erfreulich“ oder „angenehm“. Es gibt hier eine ganze Bandbreite, von ziemlich ruhig bis sehr aufgeregt, sehr intensiv oder sehr ruhig – immer jedoch stimulierend.

Im *Ānāpānasati*-Buch spricht Ajahn Buddhadāsa vor diesem Schritt erst über *nimitta*. Ein *nimitta* kann ein Hilfsmittel sein, um starkes *samādhi* zu erlangen. Ich spreche nicht viel davon, denn ich halte es für sinnvoller, bei der Empfindung des Atems zu bleiben. Ein *nimitta*, so wie es im Visuddhi Magga beschrieben wird, scheint hilfreich zu sein, wenn man *jhāna* üben will. Im *Ānāpānasati*-Sutta kommt aber weder *jhāna* noch *nimitta* vor. In den Suttan ist *nimitta* ein „Zeichen“ oder „Charakteristikum“, so ist zum Beispiel *pīti*, das *nimitta* von Schritt 5. Natürlich kommt es vor, dass ein *nimitta* spontan auftritt. Dann sollte man es in geschickter Weise verwenden. Zuviel über *nimitta* nachzudenken aber kann ablenkend sein. Es wird dann ebenfalls zu einem Ziel, das man erreichen will. Entweder man hat es oder nicht.

Im Laufe der Übung beruhigen sich Atem und Körper, dann fängt die Meditation an, sich angenehm anzufühlen. Wenn der Körper sich entspannt, fühlt sich das angenehm an. Wenn der Atem friedvoll ist, dann fühlt sich das gut an. Wenn der Geist weniger abgelenkt ist, dann fühlt sich das gut an. Wenn der Atem frei und gesund fließt, dann fühlt sich das gut an. Das alles sind sichere Quellen für *pīti*, auf die man achten kann. Das ist mein Vorschlag, als Zugang für Schritt 5 - auf die angenehme Qualität dieses freien und ruhigen Atems zu achten. Sich einfach der angenehmen Qualität bewusst werden. So kann man diesen

Bereich, in dem man *pīti* erforscht, betreten. Dazu braucht es kein wirklich starkes *samādhi*. Sobald man diese angenehme Qualität im Atem erkennt, lenkt man automatisch seine Aufmerksamkeit stärker darauf und weil man seine Aufmerksamkeit darauf richtet, gewinnt das, was man beobachtet, an Energie und so wird es zunehmend anwachsen. *Pīti* kann sich so ausweiten, dass es unser ganzes Erleben ausfüllt. Dann können wir es wirklich erfahren und untersuchen.

Manche Meditierende sind starrköpfig und weigern sich, *pīti* zu erfahren. Wo ich lebe, nennt man sie Lutheraner. Den „lutheranischen“, sehr ernsthaft Meditierenden unter euch möchte ich einen kleinen Trick von Thich Nhat Hanh empfehlen: Denkt an das Lächeln der Buddha Statuen! Man kann *pīti* befördern, wenn man dieses leichte Lächeln beim Ein- und Ausatmen hat. Das ist leicht zu tun und es funktioniert.

Auch ich habe lange gedacht, dass Meditation eine sehr ernsthafte Angelegenheit ist und Freude oder Glück einfach eine Ablenkung. So hat es Jahre gebraucht, bis ich entspannen konnte und realisiert habe, wie oft die Sutten über Freude, Fröhlichkeit, Glück, über Heiterkeit und Glückseligkeit sprechen, ja geradezu in den höchsten Tönen davon schwärmen.

Erst musste ich ein bestimmtes Vorurteil ablegen. Es war für mich in Ordnung, entspannt zu sein, aber sich wohl zu fühlen war frivol, nicht ernsthaft genug. Ich musste mir erst einmal bewusst werden, dass entspannt sein sich gut anfühlt und mir selbst die Erlaubnis geben, diese Fröhlichkeit, Heiterkeit zu empfinden. Meine Großeltern waren schwedische Lutheraner. Ich will ihnen jetzt nicht die Schuld zuschieben, aber in meiner Persönlichkeit gibt es eben ein Vorurteil, eine Skepsis gegenüber dieser Freude. Da steckt der Glaube dahinter, dass, wenn ich mir erlaube mich gut zu fühlen, dann irgendetwas Schlimmes passieren wird. Wenn ich mich entspanne und Freude empfinde, dann kommt irgendwoher ein Monster und attackiert mich. Das ist ein primitiver, kindischer Glaube. Trotzdem sitzt er bei manchen sehr tief.

Eine ähnliche, sehr gängige Vorstellung hatten auch die meisten Asketen zur Zeit des Buddha, und erst als er von ihnen weggegangen war, hatte er ein Schlüsselerlebnis als er erkannte, dass es freudvolle

Zustände gibt, die sicher sind: „Ich hatte ja als Kind dieses *jhāna*-Erlebnis, warum sollte ich dem nicht nachgehen.“

## Schritt 6

Beim nächsten Bereich handelt es sich um *sukha*. Ganz allgemein bedeutet *sukha* Freude oder Glück. Hier im Sutta bezieht es sich spezifisch auf die Freude, auf das Glück, das bleibt, wenn *pīti* zur Ruhe gekommen ist. Es ist immer noch ein angenehmes Gefühl, aber es ist ruhiger und kühler.

*Pīti* ist ziemlich energiereich, doch mit der Zeit wird sich die Energie setzen, zur Ruhe kommen, wenn man es nicht immer weiter stimuliert. Am Anfang ist *pīti* köstlich und es fühlt sich in gewisser Weise auch ruhig an, aber im Laufe der Zeit kommt man auf die Idee, dass es noch ruhiger sein könnte. Oder man bemerkt, dass diese Stimulation den Geist aufwühlt und mehr Gedanken, Erinnerungen und Bilder kommen.

„Er übt sich, *sukha* erfahrend, will ich einatmen. Er übt sich, *sukha* erfahrend, will ich ausatmen“.

*Sukha* beeinflusst Körper und Geist anders als *pīti*. *Sukha* steht in diesem Bereich im Zentrum dessen, was erlebt und erforscht wird. Der Atem ist nach wie vor im Hintergrund und der Fokus richtet sich jetzt auf ein ruhiges, kühles Glücksempfinden.

In den Suttan gibt es eine Metapher: Jemand ist durch die Wüste gelaufen, er ist sehr durstig und erschöpft, dann sieht er plötzlich eine Oase. Dort läuft er hin und ist ganz aufgeregt, „Wasser, Wasser, wie wunderbar“. Nachdem er sich satt getrunken hat, setzt er sich unter einen Baum und fühlt sich gesättigt und erfüllt. Das ist der Unterschied zwischen *pīti* und *sukha*.

Der Zugang zu diesem *sukha*-Bereich: Wir haben davon gesprochen, dass der Atem mit Energie verbunden ist. Wenn wir uns auf die Bewegung dieser Energie fokussieren, dann kann das stimulierend sein. Besonders nützlich, wenn man in diesem dumpfen Zustand, von dem wir gesprochen haben, rutscht.

Andererseits hat das Fließen des Atems einen sehr friedvollen Aspekt. Der Atem fließt so langsam und glatt, dass er eine gewisse Stille enthält. Denkt an einen Fluss, der ganz langsam und ruhig fließt, ohne Wellen oder Strudel. Es ist möglich, sich in diese Beruhigung, in diese Stille des Atems einzufühlen. Das ist immer noch sehr angenehm und wenn man das Augenmerk darauf richtet, dann kann das wachsen und sich ausweiten. Dann kann man die energiereiche *pīti* leichter loslassen. Man kann entweder darauf warten, dass *pīti* sich von selbst beruhigt oder, wenn man aber experimentieren will, dann kann man diesen Zugang benutzen und sich dem beruhigenden Aspekt des Atems zuwenden, um *pīti* zu beruhigen. Das kann man auch schon probieren, wenn man noch nicht so viel Erfahrung mit *pīti* hat. Man experimentiert ein bisschen mit *pīti* und dann mit *sukha* und schaut, was man daraus lernen kann.

Die Qualität dessen, worauf wir unser Gewahrsein richten, beeinflusst den Geist. Das ist das grundlegende Prinzip der Meditation. Worauf wir unser Gewahrsein richten und wie wir unser Gewahrsein lenken, das verändert und gestaltet unser Leben. Als geschickter Meditierender lernt man, wie man auf die geschickteste Art und Weise damit arbeiten kann. Es ist ziemlich leicht, sich selber ärgerlich oder wütend zu machen. Es ist nicht geschickt, aber leicht. Worauf wir unsere Achtsamkeit richten, wie wir unsere Achtsamkeit ausrichten, kann uns eben ärgerlich oder freundlich machen. Je nachdem – wir haben die Wahl.

## Schritt 7

Im 7. Bereich spricht das Sutta über *vedanā* als *cittasaṅkhāra* - „*cittasaṅkhāra* erfahrend, werde ich einatmen“. Das Wort „*cittasaṅkhāra*“ beschreibt *vedanā*. Das bedeutet, dass *vedanā* den Geist gestaltet, zusammenbraut. Die Art, wie *vedanā* den Geist gestaltet, ist ein Aspekt von *paṭiccasamuppāda*, der Bedingten Zusammenentstehung. Im 7. Bereich geht es nicht mehr einfach darum, Freude und Glück zu erleben.

In den beiden letzten Bereichen haben wir uns hoffentlich so mit angenehmem Gefühl vollgesogen, unseren ganzen Körper damit durchtränkt, dass die Gier danach nachgelassen hat und uns den klaren Blick auf die Macht der *vedanā* nicht länger verstellt. Dann können wir erleben, warum *vedanā* eine so große Bedeutung in der buddhistischen Lehre zukommt. Die *vedanā* gestalten unsere Gedanken, unsere Stimmungen, unser Verhalten. In gewisser Weise entsteht *dukkha* daraus, wie wir auf *vedanā* reagieren. Zum Beispiel, wenn man Angenehmes empfindet, zu bemerken, wie angenehmes Empfinden positiv zu sein scheint. Wenn ich in den Vereinigten Staaten über angenehmes Empfinden spreche, verändern die Leute es gern mal, zu gutem Gefühl, positivem Gefühl. Angenehme Empfindung als angenehme Empfindung zu erleben, ist eigentlich sehr einfach. Oft aber machen wir gleich einen weiteren Schritt und bewerten dieses angenehme Gefühl als positiv. Ich versuche *vedanā* zu erklären und spreche von angenehmem Empfinden und dann wird gesagt, „Ja, das ist positiv“ und dann sage ich, „Nein, von positiv habe ich nichts gesagt, ich habe von „angenehmem Empfinden“ gesprochen, ohne positive Bewertung. Dann schauen sie mich mit großen Augen voller Verwirrung an. Es ist ein Beispiel dafür, wie leicht wir dazu neigen, angenehmes Gefühl als gut oder positiv zu bewerten und gleichzeitig wird unangenehmes Gefühl als negativ bewertet. Es demonstriert auf einer feineren Ebene, wie wir Angenehmes lieben und Unangenehmes verabscheuen. Ihr denkt euch vielleicht, „Na und, so ist das Leben eben!“. Aber in der Buddhalehre ist die Macht der *vedanā* etwas sehr Wichtiges, worauf man gut achten sollte. Und deswegen ist es schon von Bedeutung, einfach einmal zu bemerken, wie angenehmes Gefühl uns positiv erscheint, dass wir annehmen, dass angenehmes Gefühl gut ist. Wenn gesagt wird, „Ich hatte eine gute Meditation“ heißt das oft einfach nur,

„Ich habe mich gut gefühlt“ oder „Ich habe mich nicht so schlecht wie letztes Mal gefühlt“. Zu erleben, wie die Empfindung des Atems dem Geist mal positiv, mal negativ erscheint und ihn so gestaltet, kann also ein Zugang sein, um die Macht der *vedanā* zu untersuchen.

Der Atem muss dazu nicht unbedingt in den Vordergrund gebracht werden. Der Fokus liegt auf *vedanā* und wie wir es bewerten. Bei diesem Schritt fühlt sich der Atem schon angenehm an, aber gelegentlich kann man das auch mit unangenehmem Gefühl probieren. Wenn *samādhi* nicht sonderlich stark ist, dann mögen ein paar unangenehme Empfindungen vorhanden sein. Und dann kann man sie eine Zeitlang geduldig ertragen, sich entspannen und dabei betrachten, inwieweit wir unangenehmes Gefühl negativ bewerten.

Wie verändert sich mein Geist oder meine subjektive Wahrnehmung durch die Tatsache, dass ich jetzt angenehmes oder unangenehmes *vedanā* erlebe?

Angenehmes Empfinden bestärkt bestimmte Stimmungen. Wenn wir uns gut fühlen, kann zum Beispiel Freundlichkeit aufsteigen, bei anderen Gelegenheiten kann dadurch auch Stolz aufsteigen. Sobald das angenehme Empfinden die Macht hat, den Geist zu formen, kann es der Geist in verschiedenster Weise wahrnehmen. In einem Sutta wird gesagt, dass der Geist dazu neigt, wenn wir unangenehmes, schmerzliches Empfinden erfahren, nach irgendwelchen Sinnesfreuden zu suchen, weil er nicht weiß, anders mit diesem unangenehmen Gefühl umzugehen.

Aber natürlich kann man auch stattdessen das aus der Meditation entstehende Wohlgefühl von *pīti* und *sukha* nutzen, um uns zu helfen mit schwierigen Situationen wie Krankheit oder anderen unangenehmen Erfahrungen umzugehen. Es eröffnet uns eine andere Möglichkeit als immer nur in solchen Fällen nach Sinnesfreuden oder sinnlicher Ablenkung zu suchen. Ein Teilbereich des 7. Schrittes besteht darin, Verständnis zu entwickeln, wie gesunde, angenehme Empfindungen geschickt eingesetzt werden können.

## Schritt 8

Hier geht es um das Beruhigen des *cittasāṅkhāra*. „Er übt sich, *cittasāṅkhāra* beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich, *cittasāṅkhāra* beruhigend, werde ich ausatmen.“

Im 7. Bereich haben wir die Macht der *vedanā* erkundet, jetzt heißt es, diese Macht abzuschwächen.

Die Frage ist, wie könnten wir das wohl tun?

Den Kommentaren zufolge ist *jhāna* ein Weg, die *vedanā* zu beruhigen. Im dritten *jhāna* wird *pīti* beruhigt. Im vierten *jhāna* wird *sukha* beruhigt. Die Kommentare sagen also, benutzt *jhāna*, um die *vedanā* zur Ruhe bringen oder sie loszuwerden. Das funktioniert wahrscheinlich, aber ich bin nicht davon überzeugt, dass es in *Ānāpānasati* um *jhāna* geht. Es könnte andere Möglichkeiten geben.

Der nächste Zugang wäre vielleicht eine Möglichkeit: Im 7. Bereich haben wir unter anderem gelernt, wie wir *vedanā* mal positiv, mal negativ betrachten. Wenn wir das erfahren haben, dann sehen wir auch, wie leicht wir davon geködert werden können. Wenn wir genau hinschauen, werden wir bemerken, dass wir am Haken der *vedanā* hängen, was uns sehr einschränkt und in Gefangenschaft hält. Wenn wir das klar genug sehen, dann wollen wir nicht länger am Haken hängen oder davon gefangen sein. Das ist so ähnlich, wie wenn wir etwas ergreifen, das sehr heiß ist. Wir wissen nicht, dass es heiß ist, wenn wir danach greifen, aber sobald wir bemerken, wie heiß es ist, lassen wir es los. Wenn es eine klare Einsicht gibt, am Haken zu hängen, dann lässt man los. Das ist eine Möglichkeit.

Der Buddha vergleicht die Gefühle mit dem Wind. Er weht einmal aus dieser Richtung, ein andermal aus der anderen Richtung, so ist das nun einmal, aber deshalb muss man sich nicht davon beeinträchtigen lassen.<sup>5</sup> Die Reflektion darüber ist eine andere Möglichkeit, um der Macht der *vedanā* zu entkommen.

---

<sup>5</sup> S 36, 12: „Gleichwie, ihr Mönche, im Raume verschiedene Winde wehen: Winde wehen von Osten, Winde wehen von Westen, Winde wehen von Norden, Winde wehen von Süden, staubige Winde wehen, staublose Winde wehen, kühle Winde wehen, heiße Winde wehen, sanfte Winde wehen, heftige Winde wehen. Ebenso nun auch, ihr Mönche, steigen in diesem Körper verschiedene Gefühle auf: Wohlgefühle steigen auf, Wehgefühle steigen auf, Weder-wehe-noch-wohl-Gefühle steigen auf.“

Noch ein Reflektionsvorschlag: In einem anderen Sutta, in welchem die fünf *khandha* besprochen werden, wird *vedanā* mit den kleinen Wasserblasen, die entstehen, wenn Regentropfen auf das Wasser fallen, verglichen, um zu zeigen, wie kurzlebig und leer die *vedanā* sind - wie diese gleich wieder platzenden Blasen. Normalerweise, wenn wir Freude empfinden, möchten wir, dass sie möglichst lange anhält. Das heißt, wir hängen am Haken. Wenn wir aber diese kurzfristige blasengleiche Leerheit von *vedanā* erkennen, dann fühlt es sich doch immer noch angenehm an, aber das war es dann auch. Das ist die Einsicht in die Natur von *vedanā*.

## Schritt 9

„Er übt sich, den Geist erfahrend werde ich einatmen. Er übt sich, den Geist erfahrend werde ich ausatmen.“

Das Wort „erfahren“ ist bis jetzt viermal aufgetaucht. *Pīti* erfahrend, *sukkhā* erfahrend, *cittasāṅkhāra* erfahrend und jetzt *citta* erfahrend. Das Pāliwort ist *paṭisaṃvedī*. *Vedī* heißt fühlen, empfindsam, sensitiv sein. Wie erfährt, erfühlt man also den Geist, wie ist man ihm gegenüber empfindsam? Das Sutta sagt es nicht!

In anderen Suttan jedoch finden wir Beispiele und Ajahn Buddhadasa hat auf diese bei seinen Erklärungen zu diesem Schritt zurückgegriffen.

In den Pālilehren gibt es Dinge, die erfahren werden und das, was erfährt. Es gibt Dinge, die gewusst werden und das, was weiß. *Citta* ist der *Vorgang* des Wissens oder des Erfahrens von etwas. Wir sprechen immer über „das Herz“ oder „den Geist“, als wäre es ein Ding. Aber was für eine Art Ding ist es? Das ist hier die große Frage. Wir sind es gewohnt, in unserer Sprache Hauptwörter für das, was wir Geist, Gewahrsein, Bewusstsein, Wissen nennen, zu benutzen. Diese Hauptwörter scheinen darauf hinzuweisen, dass es sich dabei um Dinge handelt. Und wir neigen dazu zu glauben, dass das, was wir als Ding betrachten, ein „Selbst“ sein muss. Die Sprache selbst führt uns in die Irre. Es ist sicher hilfreich, an diese „Dinge“ nicht in Hauptwortkategorien zu denken, sondern in Verbform als erleben, erfahren, „bewussten“.

Normalerweise ist sich der Geist verschiedener Dinge bewusst, er erfährt verschiedene Dinge. Normalerweise richtet sich die Achtsamkeit auf das Ding, das im Geist erfahren wird.

Die andere Art zu erfahren, die Achtsamkeit selbst auf den Geist zu richten, ist nicht so normal, sie ist ungewohnt. Hier nun wird das Gewahrsein sich seiner selbst gewahr - Gewahrsein, das gewahr wird, dass es gewahr ist. Aber Gewahrsein ist kein Ding wie zum Beispiel ein Geräusch oder eine Erinnerung. Das ist eine nicht wirklich greifbare Praxis. Ajahn Buddhādāsa ging an die Sache ein bisschen anders heran. Er sagte: „Ganz genau genommen kann der Geist sich seiner selbst nicht gewahr sein“ - vielleicht hat er recht, ich weiß es nicht – „aber“, sagte er, „der Geist kann sich seines *Zustands* gewahr sein.“

In diesem Bereich richten wir unsere Achtsamkeit nicht auf die *vedanā* oder die Gedanken, sondern auf das Gewahrsein, durch das diese ziehen, in dem sie stattfinden. (Ohne dabei auf die Vorstellung eines Beobachters zu verfallen, was nur zusätzliche Verblendung wäre.) Es findet Beobachten, Erleben, Wissen statt. Und dieser Prozess des „Erlebens-Wissens-Beobachtens“ hat eine bestimmte Qualität, die wir nun in den Fokus unserer Achtsamkeit bringen.

Ajahn Buddhādāsa hat, um das zu verdeutlichen, von Farben gesprochen. Der Zustand des Gewahrseins ist wie eine bestimmte Farbe. Er hat an Glühbirnen gedacht, die in der Form einander gleichen, aber unterschiedliche Färbungen haben können – rot, grün, blau oder farblos. Zum Beispiel kann das Gewahrsein oder die Art, wie wir gewahr sind, gefärbt sein durch Irritation oder durch Gier oder durch Furcht, oder es kann verwirrt sein oder klar. Es kann offen und weit sein, zusammengezogen, nach innen gerichtet, schwer, leicht, aufsteigend.

Der Zugang, um damit anzufangen, die Qualität oder Färbung des Geistes zu bemerken, besteht darin, sich die Qualität der Gedanken, die durch den Geist ziehen, anzusehen. Gewohnheitsmäßig folgen wir der Geschichte der Gedanken, wenn wir aber mehr Aufmerksamkeit auf die Qualität, auf die Färbung der Gedanken richten, ist es möglich, tieferen Einblick in den Geist zu bekommen.

Man könnte auch von der emotionalen Ladung eines Gedankens sprechen. Seit der Aufklärung gibt es die Tendenz, Gedanken und

Emotionen zu trennen. Das hat auch damit zu tun, dass sich auch die Wissenschaft von der Religion getrennt hat und der zunehmenden Überzeugung, dass die Vernunft über allem stehen sollte. In der Buddhistenlehre hat dergleichen nie stattgefunden. Pālibegriffe, die wir mit Gedanken übersetzen, sind nicht notwendigerweise von Emotionen getrennt. *Citta* denkt und hat Emotion. Im Westen trennen wir den Geist vom Herzen, der eine denkt und das andere hat Emotionen. Die buddhistischen Romantiker feiern das Herz und die buddhistischen Rationalisten feiern den Geist. Das ist etwas, was der Westen zur Lehre dazu gebracht hat. In Thailand spricht man hauptsächlich vom *chit-chai*, Geist-Herz, wenn man den Geist meint - das Wort macht deutlich, dass es dort diese Separierung nicht gibt.

Es geht also nicht darum, rational zu werden, sondern die reaktive Emotionalität zu beruhigen, zu entspannen. Vor allem auch die destruktiven Emotionen. Natürlich gibt es nicht nur negative Ladung, sondern die Gedanken können auch gefärbt sein von Freundlichkeit, Großzügigkeit und anderen positiven Qualitäten.

Gelegentlich kommt es vor, wenn der Geist nicht ganz so aktiv ist, dass keine Gedanken da sind, dann kann man das Gestimmtsein des Geistes bemerken - was ist die Färbung, die Qualität dieser Stimmung? Neigt der Geist eher zu Aufregtheit oder Ausgeglichenheit, fühlt er sich eingeeignet oder weit und offen an?

Vielleicht kann ich mit einem Beispiel den Unterschied zwischen dem Erleben und der Qualität des Erlebens verdeutlichen.

Sagen wir, die Muskeln im Körper sind entspannt, dann fühlen sie sich angenehm an. Sind sie jedoch irgendwo verspannt oder verkrampft, dann fühlt es sich unangenehm an. Hier ist es doch ganz leicht, zwischen Körper und dem, wie er sich anfühlt, zu unterscheiden, oder?

Um den Geist kontemplieren zu können, braucht es eine weitere Unterscheidung.

Wir haben den Inhalt des Erlebens, zum Beispiel irgendein bestimmtes Geräusch und das mit dieser Erfahrung einhergehende *vedanā*, das heißt, das Geräusch ist subjektiv angenehm oder unangenehm oder unbestimmt. Und dann ist da noch die Qualität des Geistes, der Geräusch-Empfindung erlebt.

Es geschieht natürlich alles zusammen, aber wir können die „subjektive“ und die „objektive“ Seite dieser Erfahrung unterscheiden. Oder wenn wir es in buddhistische Ausdrucksweise fassen wollen: das, was gewusst wird und die Qualität dieses Wissens - oder was erfahren wird und die Qualität dieser Erfahrung.

Wenn wir diese Unterscheidung nicht treffen können, dann wird die Qualität des Geistes bestimmt durch die Erfahrung. Wenn wir aber die Unterscheidung treffen können, und bemerken, dass die Qualität des Geistes nicht durch die Erfahrung bestimmt werden muss, wird Freiheit möglich.

Wenn wir die vorhergehenden Bereiche von *Ānāpānasati* gründlich entwickelt haben, dann ist zu diesem Zeitpunkt alles ziemlich beruhigt. Der Atem wird immer noch im Hintergrund wahrgenommen. Was immer wir auch beobachten, wird sehr fein, sehr subtil sein. Aber wir können uns an diesem Bereich auch versuchen, wenn der Geist nicht superberuhigt ist. Es braucht natürlich schon ein gewisses Maß an innerer Ruhe und *samādhi*.

## Schritt 10

„Er übt sich, den Geist inspirierend werde ich einatmen, er übt sich, den Geist inspirierend werde ich ausatmen.“ Das Schlüsselwort hier ist *pāmodayaṃ*, das häufig mit „Erfreuen“ übersetzt wird. *Pāmojja* ist das Hauptwort, eine Art Freude. In manchen Zusammenhängen wird das Wort auch so benutzt, dass es sich mehr nach „Inspirieren“ anhört oder „den Geist erheben“. Weil *pāmojja* oft mit *pīti* und *sukkha* verwechselt wird, sind das vielleicht bessere oder hilfreichere Übersetzungen.

Es handelt sich hier in gewisser Weise um eine Weiterentwicklung des Erfahrens des Geistes. Um die Natur des Geistes besser verstehen zu können, benutzen wir eben dieses Erheben des Geistes. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Geist zu erheben.

Es geht aber nicht um das, was den Geist erhebt. Es geht um das Erheben, dass man erlebt, wie der Geist erhoben werden kann, dass der Geist erhoben werden kann, dass er inspiriert werden kann. Es kann

zu Verwirrung führen, wenn man sich darauf fixiert, wie man das macht. Wenn man denkt, ich muss dieses machen oder jenes machen, und dann dreht sich plötzlich alles um die Technik, wie man das macht. Der Zweck der Übung ist aber hier immer noch, den Geist zu kontemplieren. Was geschieht mit ihm durch das Erheben?

Ajahn Buddhādāsa hat gesagt, dass alles Heilsame benutzt werden kann, um den Geist zu erheben. Auf jeden Fall ist es so, dass man alles, was mit dem Atem zu tun hat, benutzen kann, aber es muss heilsam sein. Also nehmen wir etwas, das mit *Ānāpānasati* verbunden ist, zum Beispiel die Ruhe, die Klarheit, die während der Übung entsteht. Wir richten unser Augenmerk darauf und erfreuen, erheben, inspirieren den Geist dadurch.

Das ist also der Zugang: Wir finden etwas Heilsames in Zusammenhang mit dem Atem und erkennen und schätzen seinen Wert. Etwa, dass der Atem entspannt und natürlich ist. Das ist einfach und wir haben schon ein bisschen Erfahrung damit. Alles, was es jetzt noch braucht, ist diese Qualitäten wertzuschätzen. Das ist recht simpel, wir müssen nichts Besonderes daraus machen.

Dann kann natürliches Erfreuen oder Inspirieren oder Erheben stattfinden. Wenn wir also etwas gefunden haben, das wir wertschätzen können, das heilsam ist, das den Geist anhebt, dann bemerken wir, wie sich das Gewahrsein verändert. Und es ist möglich, dass wir dann auch andere Dinge sehen oder bemerken, die wir wertschätzen können. Zum Beispiel, wenn das passiert, was ich gerade beschrieben habe, dann kann einfach diese Wertschätzung stattfinden, „die Praxis passiert ja gerade“. Dann kommt es zu mehr Inspiration und mehr Erhebung des Geistes.

Hoffentlich gibt es dabei nicht zu viel „Ich bin inspiriert“, „Ich schätze wert“. Ein bisschen „ich und mein“ kann schon auftreten, aber man sollte sich nicht zu sehr darauf einlassen. Also einfach zurückkommen zu heilsamen Dingen, die inspirieren und das Inspiriertsein, das Inspiriertwerden beobachten.

Und im Hintergrund steht immer die Frage, was für eine Art Ding ist der Geist? Das steht in Verbindung mit einer Reihe von Einsichten, die wichtig für die Dhammapraxis sind. Vielleicht habt ihr von diesem Sutta im Anguttara Nikaya gehört, „Der strahlende Geist“ (A I, 10,11). „Der *citta* ist strahlend, er wird lediglich von durchziehenden

*upakkilesas* verdunkelt. Für den unbelehrten Weltling, der das nicht versteht, gibt es keine geistige Entwicklung. Der Geist ist strahlend oder leuchtend, er wird einzig durch vergehende *upakkilesas* verdunkelt. Für den wohlbelehrten edlen Nachfolger, der das erkennt, gibt es *citta-bhavana*, Geisteskultivierung.“ Die Objekte und die Reaktionen auf die Objekte sind einfach vergängliche Dinge, die durch das Gewahrsein ziehen. Doch *citta* kann groß, leuchtend, nicht reagierend sein. Ich glaube, dass der 10. Bereich uns dabei hilft, eine gewisse Erfahrung von dieser Aussage zu machen.

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um Euch an etwas zu erinnern. Ich habe darauf hingewiesen, dass das *Ānāpānasati*-Sutta sagt, dass sich die Erwachensfaktoren basierend auf jeden dieser Bereiche entwickeln können.

Anders ausgedrückt, so tief wie möglich in diese Bereiche einzudringen, egal welche, ist es immer wert. 10 ist nicht nur ein Schritt, um zu 11 zu kommen. Und 3 ist nicht bloß ein Schritt, um zu 4 zu kommen. Wenn man zu 4 gehen will, ist das auch in Ordnung, aber an sich ist der 3. Bereich schon eine Möglichkeit, aufzuwachen. Und so ist es mit allen anderen Bereichen auch, außer vielleicht mit 1 und 2.

## Schritt 11

„Er übt sich: Den Geist einend, den Geist sammelnd werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist sammelnd oder einend werde ich ausatmen.“ Hier ist das Pāliwort „*samādhaham*“ - von *samādhi*. Da *samādhi* normalerweise mit Konzentration übersetzt wird, wird der Satz entsprechend als „den Geist konzentrieren“ übersetzt. Ich ziehe es mittlerweile vor, *samādhaham* als Zusammensammeln, Vereinen, Einen zu übersetzen.

Wenn man von Konzentration spricht, dann bedeutet das häufig, man konzentriert sich auf etwas, um anderes auszuschließen. Das können wir in diesem Bereich aber nicht brauchen, denn es geht nach wie vor vor allem darum, wie der Geist ist, wenn er sich sammelt, wenn er sich eint. Es geht darum, Geist zu erleben, Geist zu kontemp-

lieren. Wie ist Gewahrsein? Und die Kapazität des Gewahrseins zu untersuchen, das sich einen, das sich sammeln kann.

Die Erfahrung, dass wir zerstreut sind und unsere Achtsamkeit von hier nach da hüpfen, haben wir häufig. Häufig identifizieren wir uns auch damit - das bedeutet, ein unbelehrter Weltling, ein *putthujana*, zu sein.

Durch die Übung ist aber ein gewisses Maß an Konzentration vorhanden. So wie *samādhi* zunimmt, treten die Gedanken weiter in den Hintergrund, sie werden langsamer und ruhiger und richten sich vermehrt auf die Praxis.

Das ist unser Zugang. *Samādhi* mag nicht perfekt sein, es mag nicht *jhāna*-Stärke haben. Beobachtet einfach, wieviel *samādhi* vorhanden ist, während ihr ein- und ausatmet. Vielleicht könnt ihr einige Qualitäten von *samādhi* bemerken: rein, gereinigt, hell, unbefleckt, nicht verseucht, frei von Defekten, geschmeidig, sanft, agil, stetig und zur Unverstörbarkeit gelangt, also unverstörbar oder unablenkbar - alles mehr oder weniger, natürlich, alles in Relation.

Diese Qualitäten sind zumeist in gewissem Maß vorhanden, wenn *samādhi* vorhanden ist. Wir müssen nicht erwarten, dass sie in vollkommener Ausprägung vorhanden sind. Beim Ein- und Ausatmen kann man bemerken, dass *samādhi* da ist, und dann zum Beispiel die Helligkeit oder Klarheit, das Gegenteil des dumpfen Geistes, betrachten. Erkennt die Qualitäten des sehr gut gesammelten Geistes, der entspannt und gereinigt, unzerstreut und ruhig ist. Um als Zugang zu dienen, reicht eine dieser Qualitäten – egal, was Ihr bemerken könnt. Und nutzt das, um den Geist, der konzentriert ist, zu untersuchen. Abhängig von Eurem Geschick kann sich *samādhi* dadurch verstärken oder sich ausweiten oder sich ein bisschen stärker fokussieren. Man kann dann eben mit *samādhi* ein bisschen herumspielen, um weitere Einsichten in die Natur des Geistes zu gewinnen.

Es geht also wie gesagt nicht darum, *samādhi* oder *jhāna* zu erlangen, sondern darum, derartige Zustände zu benutzen, um etwas über die Natur des Geistes zu lernen. Alles, was es dazu braucht, ist ein bisschen *samādhi*. Man kann diese verschiedenen Qualitäten natürlich auch schon in den anderen Bereichen bemerken, aber in den Fokus gerückt werden sie in diesem Bereich.

Um die Schritte 3, 4, 5 und so weiter zu praktizieren, braucht man schon ein gewisses Maß an *samādhi* und man kann sich dafür entscheiden, es erst in einem bestimmten Schritt stärker zu entwickeln, bevor man den nächsten macht, das kann sehr nützlich sein. Man kann auch andere Übungen, wie die *metta*-Praxis nutzen, um *samādhi* zu stärken und zu stabilisieren, um es klarer erfahrbar zu machen. Das ist das, was „erwachsene“ Meditierende tun, sie bemerken Bereiche, Qualitäten, die noch entwickelt werden müssen und dann tun sie, was notwendig ist, um diese zu entwickeln. Die Lehren geben nur den Rahmen vor, um selbst zu erkunden und zu erforschen. Wir selbst müssen entscheiden, was jetzt gerade für uns wichtig und richtig ist zu erkunden.

## Schritt 12

„Er übt sich, den Geist befreiend, werde ich einatmen. Er übt sich, den Geist befreiend, werde ich ausatmen.“ Das Wort ist „*vimojjayam*“. Es ist verbunden mit *vimutti*, Befreiung, Erlösung. Grundlegend ist das die Übung des Nicht-Festhaltens. Und wie in Schritt 9, 10 und 11 ist es eine Art, den Geist in einer bestimmten Weise zu erfahren. Es gibt einen sehr einfachen Zugang dazu. Bei *Ānāpānasati*-Retreats gibt es häufig Momente, in welchen Atmung stattfindet, ohne dass „wir“ atmen. Die Atmung verläuft auf natürliche Weise von selbst, ohne die Vorstellung „ich muss atmen“. Wenn wir diese Momente bemerken, können wir sie als Zugang zur Befreiung des Geistes nutzen. Wir nennen das Atmen ohne „Atmenden“. Das Atmen dem Atem überlassen. Der Geist ist dann frei, frei vom Festhalten am Atem.

Es ist möglich, dass man noch am Wissen davon festhält. Vielleicht auch nicht. Beobachtet. Man kann bemerken, dass immer noch Gewahrsein da ist, obwohl kein „Atmender“ mehr da ist. Es mag Wissen ohne „Wissenden“ geben. Oder Hören ohne „Hörenden“. Denken ohne „Denker“. Leben ohne „Leber“. Das ist wiederum eine Möglichkeit, um die Natur des Geistes noch tiefer zu erkennen. Ist Festhalten im Geist oder nicht? Woran hält er fest? Geht es auch ohne Festhalten?

Denken ohne „Denker“ zum Beispiel heißt einfach denken. Um zum Mittagessen Spaghetti zu kochen, wird das, das und das dazu benötigt. Das ist alles. Es ist dabei kein „Denker“, kein Ego von Nöten.

### **Schritt 13**

„Er übt sich: Vergänglichkeit kontemplierend werde ich einatmen. Er übt sich. Vergänglichkeit kontemplierend werde ich ausatmen.“

Wenn der Geist sich beruhigt hat, empfindsam geworden ist, dann kann man ihn in verschiedene Richtungen lenken. In diesem Fall richten wir genaue Aufmerksamkeit auf das Ende dieses Atemzugs, genaue Aufmerksamkeit auf das Nichtatmen dazwischen, genaue Aufmerksamkeit auf den Beginn eines neuen Atemzugs. Manchmal ist es so, dass wir uns beim Atem eine Kontinuität einbilden, weil wir nicht genau hinschauen. Bitte achtet sehr genau auf dieses Erleben des Anfangs, des Endes und des Wechsels.

Ein paar Mal während der geführten Meditation habe ich schon auf das Anfang und das Ende der Atemzüge hingewiesen. Ich habe auch das Nicht-Atmen zwischen den Atemzügen erwähnt. Wenn wir diesen Wechsel wahrnehmen - ein Atem beginnt und dann endet er - dann ist eine Zeitlang kein Atem und dann beginnt der nächste und endet, usw., kann daraus das Gefühl, die Ahnung erwachsen, dass alles nur Wandel ist. Wenn ich das tue, richte ich besondere Aufmerksamkeit auf das Enden, so dass ich wirklich bemerke, es ist aus, vorbei. Und dann beginnt etwas Neues. Unsere Gewohnheit ist es, auf das Neue zu blicken, das da kommt. Nun versuchen wir einmal entgegen unserer Gewohnheit zu sehen, dass die Dinge enden.

Wenn wir zu viel Aufmerksamkeit auf das Enden richten, dann kann das zu Nihilismus führen oder der Vorstellung, dass nichts existiert, alles wertlos ist. Und wenn wir zu viel Aufmerksamkeit auf die Anfänge richten, dann kommt man auf die Idee, dass alles existiert. Der Mittlere Weg besteht natürlich darin, die Achtsamkeit in einer ausgeglichenen Weise auf beides zu richten.

Das können wir dann vom Atem auch auf andere Sinneseindrücke übertragen. Wenn man ruhig bei sich verweilt, kann man sehen, wie

da etwas kommt und endet, ein Gedanke, ein Geräusch, irgendetwas, eins nach dem anderen kommt und entsteht und vergeht. Wenn das *samādhi* gut ist, können wir in allem das Entstehen und Vergehen erkennen und dann verschiebt sich unser Gewahrsein und wir bemerken, dass da nichts ist, was solide oder beständig wäre.

Der Zugang hier ist, das Augenmerk auf das Ende und den Anfang des Atems zu richten. Damit kann man anfangen.

Aufgrund der Sprache denken und glauben wir an „Dinge“, also an etwas mit Bestand. Sobald wir etwas einen Namen geben, werden wir dazu verleitet zu glauben, dass da dieses „Ding“ ist. Wir wissen natürlich, dass das enden wird, aber zumindest eine Zeit lang sind wir davon überzeugt, dass es ein „Ding“ ist. Genaugenommen ist da aber nur Wandel, der den Anschein erweckt, ein „Ding“ zu sein.

Das geht sehr weit in die menschliche Geschichte zurück, man glaubte, dass man, wenn man den Namen von etwas kannte, eine gewisse Macht darüber erhielt. Ebenso neigt man dazu, zu glauben, wenn man die Worte kennt, etwas zu verstehen.

Ich habe einmal in Bangladesch unterrichtet und ich habe die jungen Leute gefragt, ob sie die Vier Edlen Wahrheiten kennen, weil ich herausfinden wollte, was sie schon wissen. Sie antworteten: *dukkha, samudaya, nirodha, magga*. Dann habe ich sie gebeten, *dukkha* zu erklären und sie haben mich mit großen Augen angeschaut. In Thailand ist mir das auch schon passiert. Und in modernen Universitäten ist es vermutlich auch nichts so Ungewöhnliches. Hier sollten wir es aber nicht bei den Worten belassen. Zu denken, es endet, reicht nicht, sondern das Enden, der Wandel muss erfahren werden.

## Schritt 14

„Er übt sich: Das Verblassen kontemplierend werde ich einatmen. Er übt sich: Das Verblassen kontemplierend werde ich ausatmen.“

Bitte denkt an etwas in eurem Leben, das euch belastet, an eine Situation, einen Zustand, eine Person, die euch aufregt. Bringt das in den Geist, während ihr ein- und ausatmet. Haltet es im Geist, während ihr

ein- und ausatmet. Wenn ihr anfangt, euch aufzuregen oder zu ärgern, dann bemerkt es einfach und seid durchgängig des Atems gewahr. Auch wenn ihr einen Anflug von Verärgerung, Verletzung, Aufregung verspürt, ist es weder notwendig, es wegzuschieben, noch sich völlig darauf einzulassen. Erinnert euch, dass es im Moment nur eine Erinnerung ist. Vielleicht habt ihr das für einen Moment vergessen und es hat sich real angefühlt. Das letzte Mal, als ihr diese Situation erlebt habt, ist vorbei. Und gerade jetzt erinnern wir uns nur daran oder erleben es wieder. Vielleicht sagt auch eine kleine Stimme, aber es passiert immer noch. Wenn ich nach Hause gehe, wird es immer noch da sein. Bemerkt, dass das nur eine Vorstellung ist, eine Vorstellung, die den Anschein erweckt, real zu sein. Hier und jetzt ist nur Körper und Geist, Ein- und Ausatmen. Bemerkt, wie die Aufregung stärker werden kann, bemerkt, wie sie sich abschwächt und wie sie manchmal verschwindet. Wenn die Aufregung zu stark wird, kehrt zurück zu dem Enden und dem Anfang des Atems.

Dadurch, dass wir jetzt schon eine Zeitlang meditieren und den Geist schon ein bisschen zur Ruhe gebracht und gelernt haben, einen gewissen Abstand herzustellen und den Atem zu betrachten, wird eine Art „geistiger Behälter“ geschaffen, in welchem man so eine Erfahrung oder Erinnerung halten kann, ohne zu nah dran oder zu weit weg zu sein.

Betrachtet die Erinnerung einfach als Phänomen, ohne großartig darauf zu reagieren. Weil wir diese Erinnerung selbst eingeladen haben, sind wir achtsamer, als wenn sie uns einfach hinterrücks überfällt. Das kommt ja manchmal vor und oft bringt sie dann auch gleich eine starke Emotion mit. So aber besteht die Möglichkeit, dass die mit der Erinnerung verbundene Emotion nur in halber Stärke oder nur teilweise aufsteigt. Und es ist auch möglich, dass wir nun eine ganz andere Reaktion bei dieser Erinnerung haben.

Das ist ein einfacher Zugang zur „Kontemplation des Verbllassens“, „*virāgānuphassī*“. Ich glaube ehrlich gesagt nicht, dass wir mit diesen Übungsvorschlägen zur letzten Tetrade von *Ānāpānasati* mehr als eine Ahnung davon bekommen. Vielleicht können sie als eine Art „Vorstufe“ dienen, die wohl mehr auf der Beruhigung des Geistes basiert als auf der Einsicht, dass Dinge wandelbar sind, dass sie bedingt entstanden sind, dass sie verbllassen und enden.

## Schritt 15

Er übt sich: Das Erlöschen kontemplierend werde ich einatmen. Er übt sich, das Erlöschen kontemplierend werde ich ausatmen.“

Der 15. Bereich ist die Kontemplation des Erlöschens – „*nirodhānupassī*“. Während wir ein- und ausatmen, können wir unsere Achtsamkeit zum Beispiel auf das, was im Körper geschieht, richten und die Frage stellen, erscheint mir das immer noch als „ich“ oder „mein“? Wenn ich immer noch daran glaube, dass das, was ich gerade beobachte, ich oder mein ist, dann ist es noch nicht erloschen.

Auch hier können wir uns an irgendetwas erinnern. Habe „ich“ das getan, ist es „mir“ geschehen? Es geht dabei nicht um einzelne Dinge oder Erinnerungen, die wir uns ins Gedächtnis rufen, sondern es geht um die Erfahrung des Erlöschens. Darum, zu kontemplieren, was in der Vergangenheit einmal eine Reaktion ausgelöst hat oder was zukünftig vielleicht einmal eine Reaktion auslösen mag oder was jetzt da ist, ob das eine Reaktion auslöst oder nicht: sind diese Dinge wirklich abgekühlt, gelöscht? Um immer tiefer zu verstehen, was dieses Erlöschen oder diese Kühle eigentlich ist.

Ajahn Buddhadasa hat als Beispiel die Spielzeuge, die uns als Kinder interessiert haben, genannt. An die meisten kann man sich nicht einmal mehr erinnern. Zu einem bestimmten Zeitpunkt waren sie aber sehr wichtig. Und jetzt muss man sich richtig anstrengen, um sich an sie zu erinnern. Doch es kann auch sein, dass da noch das eine oder andere Spielzeug ist, eine Lieblingspuppe, ein Teddybär und wenn man daran denkt, bekommt man ein warmes oder trauriges Gefühl und dann geht man zurück in den Bereich 14 oder vielleicht sogar 13.

Wenn unsere Fähigkeit zu beobachten gut genug entwickelt ist, können wir erkennen, wieviel „Ich“ in so einer Erinnerung steckt. Manche Dinge, an die man sich erinnert, sind einfach eine Erinnerung, eine Information. Wie wenn man in der Zeitung von jemand liest, den man überhaupt nicht kennt. Aber manche Erinnerungen haben ganz eindeutig mit „mir“ zu tun.

Während ihr ein- und ausatmet, erinnert euch an etwas, das euch früher einmal aufgeregt hat, das euch jetzt aber nichts mehr ausmacht.

Irgendeine Situation, ein Vorkommnis, eine Beziehung, eine Person, die euch irgendwann einmal aufgeregt hat, die euch aber jetzt in keiner Weise mehr stört. Vielleicht ist sogar das Gefühl, dass es „mir“ passiert ist, verschwunden. Bemerkt, wie Festhalten und Reaktivität, wie sich der Ich-Anteil abschwächt und schließlich „erlischt“. Atmet ein und aus, kühl und entspannt, mit dieser Erinnerung.

So lange noch ein „Ich“ mit einer Erinnerung verbunden ist, lässt das die Tür offen, dass wieder eine Reaktion dazu kommt. Sind wir in unseren Herzen imstande, Erinnerungen an alte Ich's auf Wiedersehen zu sagen? Das Wort „Ich“ ist natürlich nicht das Problem. Denke oder meine ich: „das war ich“? Die vierte Art des Ergreifens ist *at-tavādūpādāna* – Worte über Selbst. Wir glauben an diese Worte, dass da eine Substanz drin steckt, dass da wirklich etwas dahinter steckt und es sich nicht einfach nur um eine Bezeichnung handelt, mit der wir uns nicht identifizieren müssen. Einige übersetzen *at-tavādūpādāna* auch mit „Lehren oder Doktrin über Selbst“, aber das ist nicht das Hauptproblem. Das Hauptproblem sind die Wörter „ich“ und „mein“ verbunden mit dem Gefühl, das ist wahr.

Oder wir können uns etwas vorstellen, das vermutlich bald geschieht. Wird es „mir“ widerfahren, werde „ich“ das tun? Wir können sogar an den Tod denken. Ist es einfach nur Tod oder werde „ich“ sterben? Wir wissen nicht, wie der Tod überhaupt sein wird. Das Problem ist also sicher nicht der Tod, weil wir ihn ja nicht kennen. Das Problem ist, es ist „mein“ Tod.

Je mehr wir uns mit der Vergänglichkeit von Atem, Gefühlen, Geisteszuständen, usw. vertraut machen, desto wahrscheinlicher wird es, dass wir auf Phänomene mit weniger Reaktivität reagieren und diese schließlich ganz erlischt.

## Schritt 16

„Er übt sich: Das Zurückwerfen kontemplierend werde ich einatmen.  
Er übt sich: Das Zurückwerfen kontemplierend werde ich ausatmen.“

Der 16. Bereich ist *paṭinissaggānupassī*, das Kontemplieren von *paṭinissaggānupassī*. Ajahn Buddhadasa erklärt *paṭinissagga* als „Zu-

rückwerfen“. Alles, was wir je als „ich“ und „mein“ aufgegriffen haben, Erfahrungen, Erinnerungen, Meinungen, Gedanken, Identitäten, Pläne, Träume, einfach zurückwerfen. Wenn Ihr an Gott glaubt, dann gebt das alles einfach an Gott zurück. Das sollte ein guter Christ tun. Aber wenn Du nicht an Gott glaubst, was tust Du dann? Man kann es der Natur zurückgeben. Nachdem es alles sowieso nur natürliches Geschehen ist, kann man es der Natur zurückgeben. Oder man kann es in die Leerheit zurückwerfen und dann gibt es keine weiteren Probleme mehr. Es war nie ich, es war nie mein, es wird nie ich sein, es wird nie mein sein, einfach natürliches Geschehen. Yippieh! Das war's!

Bitte denkt an eine Begebenheit, die nicht länger eine Ursache der Aufregung ist. Denkt an so viele derartige Dinge, die euch einmal getroffen haben, wie ihr wollt. Und dann werft sie einfach weg, lasst sie hinter Euch, vergesst sie, lasst sie verschwinden. Nicht ich, nicht mein, das war es niemals.

Wenn Ereignisse, die einen ziemlich beschäftigt und berührt haben und man bemerkt, dass sie verblasst sind, ein Ende gefunden haben und wir sie hinter uns gelassen haben, dann kann das etwas mit Weisheit zu tun haben. Aber man kann auch einfach müde sein oder zu krank, um irgendwie Interesse daran zu haben. Manchmal reagieren wir einfach deswegen nicht, weil die Umstände es leicht machen, ruhig zu bleiben. Das muss man über einen längeren Zeitraum beobachten. Erst wenn man im Laufe der Zeit feststellt, dass die Reaktion immer schwächer wird, oder dass sie gar nicht mehr auftritt, dann hat sich offensichtlich etwas verändert. Dann hat man vielleicht wirklich etwas vollständig losgelassen und an die Natur zurückgegeben, was uns sowieso nie gehörte.