

Ruhen in der wahren Natur des Geistes

Übungen zur Entwicklung
von geistiger Stabilität (Shamatha)

mit einem Ausblick
auf intuitive Einsicht (Vipashyana)
gemäß der Mahamudra-Tradition

im Paramita-Projekt Bonn
und bei Kursen und Retreats im deutschen Sprachraum

Großdruckversion

zusammengestellt von Yesche U. Regel ©

2. Fassung, September 2011

Willkommen zum Kurs, Retreat bzw. zur Meditationsstunde!

Die hier angeleiteten und in diesem Heft versammelten Anleitungen haben einen buddhistischen Hintergrund und stellen eine Einführung in die stille, sitzende Meditation dar. Sie führen ein in eine Auswahl von Übungen aus dem Kontext der Shamatha-Meditationen mit einem Ausblick auf Vipashyana. Diese Begriffe sind die Sanskrit-Namen für Meditationen der geistigen, friedvollen Stabilität (Shamatha), auch kurz „geistige Ruhe“ genannt, und der Einsichts-Meditation (Vipashyana), auch Intuitive Einsicht oder Höheres Sehen / Sehen des Höheren genannt.

Die Sequenz von 9 Übungen bietet einen methodischen Querschnitt dazu, wobei zunächst die Betonung auf die Entwicklung von verschiedenen Aspekten der Achtsamkeit/Aufmerksamkeit¹ in der Shamatha-Meditation gelegt wird. Normalerweise gibt es in der tibetisch-buddhistischen Überlieferung und anderswo dazu viel mehr Übungen und ihnen werden auch bestimmte „Vorbereitende Übungen“ und ein ganzer Kontext philosophischer Sichtweisen vorangestellt.

Was die tieferen Einsichts-Meditationen angeht, so wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass immer zuerst ein gewisses Maß an Shamatha (mentale Stabilität/geistige Ruhe) entwickelt werden muss, bevor eine Anleitung zu Vipashyana sinnvoll sein kann, was sehr viel Übung in Shamatha bedeuten würde. Gleichzeitig werden solche Anleitungen jedoch heutzutage auch freizügig und ohne aufbauende Struktur angeboten, was auch bedeuten mag, dass sie auf eine flexible Weise und den inneren und äußeren Umständen angepasst angewendet werden dürfen.

¹ Die Begriffe „Aufmerksamkeit“ und „Achtsamkeit“ werden hier abwechselnd verwendet, da sie zwei Aspekte des Sanskrit-Begriffs „sati“ anklingen lassen: das weckende und etwas gerichtete Aufmerken, das auch ein Immer-wieder-Zurückbringen bedeutet und das eher präsent, augenblickhafte und entspannend wirkende Achtsamsein.

Selten kommen Menschen heute in den Genuss von langen Meditations-Retreats und Übungsprogrammen, in denen solche Übungen so gründlich ausgeübt werden können, dass ihre Bedeutung und Wirkung ganz eindeutig zu Tage tritt und so von einer aufbauenden Praxis die Rede sein kann. Nichtsdestoweniger können Übungsschritte, intelligent angewendet, die in kurzen oder gelegentlichen Sitzungen geübt werden, von Bedeutung sein und den Umgang mit dem eigenen Körper und Geist, der Umwelt und den Mitmenschen heilsam verändern.

Obwohl Shamatha und Vipashyana das Rückgrat der meisten Meditationswege vieler Schulen des Buddhismus bilden, werden sie doch auch unterschiedlich beschrieben und unterrichtet. Die Anleitungen hier folgen im Wesentlichen der Mahamudra-Tradition² des Tibetischen Buddhismus. Dabei haben sie, wie wir sehen werden, überhaupt keinen ethnischen Charakter, sondern sprechen eine Sprache, die für jedes Individuum auf diesem Planeten verständlich sein kann, vorausgesetzt man übt sich in den entsprechenden Meditationen.

Aber gleichgültig aus welcher Tradition die Anleitungen stammen und mit welchen indischen Begriffen sie bezeichnet werden, es geht darum, die Fähigkeit zu kultivieren, im Wachzustand den eigenen Geist ruhig zu halten und anzuschauen. Eine Methodik wird lediglich benötigt, weil wir Menschen aufgrund unserer sonst so dualistisch arbeitenden Intelligenz nicht von selber darauf kommen, wie wir mit dem eigenen Bewusstsein arbeiten können. Das Subjekt (Ich oder Ego) hält alle seine eigenen Erfahrungen und Reaktionen auf innere und äußere Impulse für wirklich und kommt von selber nicht darauf, dass sie allesamt Erscheinungen im eigenen Geist sind. Normalerweise betrachten wir unseren Geist nicht, sondern identifizieren uns derart mit seinen Zuständen, dass wir sie unser Ich, unsere Seele oder Psyche nennen und sie für unwillkürlich halten.

² Mahamudra bedeutet „Großes Siegel“ oder „Große Geste“ und ist die Sanskrit-Bezeichnung für eine meditative Tradition, die davon ausgeht, dass die erleuchtete Buddha-Natur in uns bereits vorhanden ist.

Stille sitzende Meditation ist eine Gelegenheit, im Wachzustand noch aufmerksamer, achtsamer und bewusster zu werden, insbesondere in Bezug auf das, was im eigenen Geist geschieht. Normalerweise kennen wir nur zwei Seinsmodi:

Da ist zum einen der Wachzustand, in dem wir aktiv sind, in dem die Sinne bei Bewusstsein sind und wir uns gemäß unseren eigenen Impulsen und Reaktionen fortbewegen und kommunizieren, und zum anderen den Schlafzustand, in dem wir alle Kontrolle über unser Bewusstsein aufgeben (traumloser und von Träumen begleiteter Schlaf) und Körper und Geist eine Entspannungs- und Erholungsphase durchlaufen.

Mit der stillen Meditation im Wachzustand eröffnen wir uns einen dritten Seinsmodus:

Wir dehnen das Spektrum unserer Aufmerksamkeit aus, wecken uns über das normale Wachsein hinaus und erforschen, inwieweit sich die Basis allen unseren Erlebens, unser eigener Geist, ruhig halten und anschauen lässt.

Die Mahamudra-Lehren unterteilen alle Meditationsunterweisungen in „wesentliche Punkte (Key Points) für den Körper“ und „wesentliche Punkte für den Geist“. Zuerst gilt es eine geeignete Sitzposition einzunehmen.

Sitzhaltung für die Meditation

Als Sitzunterlage bietet sich ein Stuhl oder ein Hocker, ein rundes Meditations-Kissen (Zafu), -Bänkchen oder ein -Hörnchen an. Alle Sitzunterlagen sind gleichwertig, insofern es darum geht, eine stabile und zugleich bequeme Unterlage für die Körperhaltung zu finden. Insbesondere der Oberkörper soll möglichst aufrecht und entspannt gehalten werden.

Es werden traditionell sieben Punkte der Meditationshaltung genannt, die hier schon an die Bedürfnisse des westlichen Menschen beschrieben werden:

1. Die Beine werden so platziert, dass sie einen guten Sockel für den Oberkörper bilden. Dabei achte man auf die Symmetrie der Beine, so dass das Becken waagrecht bleiben kann. Kissen sollten so hoch sein, dass die Knie nicht höher als die Hüftgelenke stehen. Auf einem Stuhl/Hocker sollten die Oberschenkel eher leicht nach unten weisen. Das Gewicht wird gleichmäßig verteilt.
2. Die Wirbelsäule wird möglichst gerade aufgerichtet, wobei Rundrücken und Hohlkreuz zu vermeiden sind. Dazu gilt es auf der ganzen Fläche des Gesäßes zu sitzen und wozu das Becken möglicherweise vom Beckenboden her leicht nach oben gehoben werden muss. Man sitzt vertikal nach oben gestreckt, entspannt dann aber alle Muskeln und Sehnen, bis sich die Position sehr angenehm und leicht anfühlt. Man kann sich eine vertikale Achse vorstellen, die senkrecht wie eine Zeltstange im Oberkörper steht und vom Beckenboden bis zum Scheitel hinaufreicht. An ihr wächst man ein wenig, lässt dann jedoch wiederum alle Anspannung los, die man nicht wirklich benötigt, um so gerade dazusitzen. (Erinnere das Bild vom „nicht aufgespannten Regenschirm“)
3. Man ziehe das Kinn bzw. den Unterkiefer ein wenig an, d.h. horizontal nach hinten in Richtung Nacken, so dass dieser sich streckt und zugleich entspannt wird und der Kopf gerade gehalten werden kann, d.h. ohne nach irgendeiner Seite zu fallen.
4. Man platziere die Hände in einer geeigneten Meditationshaltung, entweder in der Meditations-Geste (Dhyana-Mudra) unterhalb des Nabels, im Schoß, oder mit den beiden Handflächen auf den Oberschenkeln. Diese Positionen kann man variieren. Jede Geste hat unterschiedliche Qualitäten, die man im Verlauf der Übung bemerken wird.

5. Man entspanne die Schultern und lasse die Arme locker zu beiden Seiten des Oberkörpers, so dass etwas Platz unter den Achseln bleibt.
6. Man schließe sanft die Lippen, lege die Zungenspitze vorne an den Gaumen; zudem entspannt sich das Gesicht, besonders die Stirn und die Schläfen, und der Mund lächelt ein wenig. Die Atmung fließt ruhig durch die Nase ein und aus.
7. Die Augen sind als Grundposition für die Meditation des stillen Sitzen gemäß der tibetischen, chinesischen und japanischen Tradition immer leicht geöffnet und blicken entspannt nach vorne in den Raum ohne ein Objekt direkt zu fokussieren. Manchmal werden Abstände angegeben, denen gemäß ein Focus des Blicks vor der Nasenspitze im Raum gehalten werden kann, z.B. 4 Finger breit oder eine Ellenlänge entfernt. Das würde einem leicht nach unten gesenkten Blick entsprechen, der aber nicht so steil gesenkt werden soll, dass es den Kopf verleitet sich nach vorne zu neigen. Allein das Ruhighalten des Blicks ist eine Methode, um den Geist stabil zu halten. Zudem vermeidet dies Tagträume oder Schläfrigkeit, indem es sich deutlich von den geschlossenen Augen im Schlaf unterscheidet. Es gibt auch überhaupt keinen Grund dafür, die Sinnesbewusstseinsarten auszuschließen. Wir können auch das Hören und Riechen etc. nicht einfach abschalten. Es geht darum, einen klaren, ruhigen Zustand im Wachbewusstsein zu kultivieren und das Ruhighalten des Bewusstseins zu üben, ungeachtet der Sinneseindrücke, die natürlicherweise vorhanden sind. Man kann zwar alternativ die Augen aufmerksam schließen, aber dann möglichst so, dass das Sehbewusstsein wach bleibt und die Augenlieder sieht. In den Schulen des „südlichen Buddhismus“ (Sri Lanka, Thailand, Burma etc.) scheint man aus anderen Gründen eher mit geschlossenen Augen zu meditieren.

Übung 1: Körperhaltung und Körper-Achtsamkeit

Dies betrifft die eben beschriebene Körperhaltung, die für sich selbst genommen schon eine Praxis ist. Sie stellt einen Yoga Asana dar. Die Haltung drückt Wachheit, Würde, Stabilität, Harmonie, Entspannung und Loslösung von subjektiven, emotionalen Gemütsstönungen aus. Sie wird mit der Gussform für eine Buddha-Statue verglichen, in die flüssiges Metall hineingegossen wird. Das bedeutet, dass auch die/der Meditierende den eigenen Zustand zunächst verflüssigt/verändert, um ihn dann in die Form der Sitzhaltung hineinzugießen. In der Meditationshaltung geben wir uns die Form des Erwachens und der Gelöstheit und können sowohl körperlich wie geistig in sie hineinwachsen.

Deshalb stellt das bloße Sitzen in einer geeigneten Körperhaltung bereits die Hälfte der Praxis dar, wie ein japanischer Zen-Spruch es ausdrückt: „Eine gute Körperhaltung ist die halbe Erleuchtung.“ Die andere Hälfte ist jedoch noch ein gutes Stück Weg.

Ein weiterer Aspekt der Körperhaltung ist, dass wir in dieser Position die Achtsamkeit zum Körper bringen. Der Körper ist das Solideste und Deutlichste an uns. Wir beginnen die Betrachtung des eigenen Wesens, das aus Körper und Geist besteht, beim Körper, so als würden wir mit einer inneren Lampe den eigenen Körper beleuchten. Das kann zunächst ein Wahrnehmen des ganzen Körpers sein, dann des Körpergewichts, der Körperkonturen und der Teile des Körpers. Es kann um körperliche Empfindungen gehen. Ebenso kann man den eigenen Körper durchwandern, so als würde man sich in ihm umschauen. Die Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt ist, können betrachtet werden:

Erde in allem Grobstofflichen, Wasser in allem Flüssigen, Feuer in der Körperwärme und Energie, Luft in der Atmung und der Raum, in den Hohlräumen, die alle Bewegung ermöglichen.

Der Körper ist das Gefäß für unser Bewusstsein und unsere Lebensprozesse. Er ist auch der Raum, in dem wir unsere Atmung

wahrnehmen können, wie überhaupt das achtsame Gewahrsein den Körper eher als raumhaft und geräumig denn als dicht und stofflich erfährt. Die Achtsamkeit auf den Körper zu lenken ist deshalb auch eine Vorbereitung darauf, sie auf den Geist selbst zu richten, der noch subtiler ist. Doch bereits durch Körperhaltung und –Betrachtung kommt der Geist ein wenig zur Ruhe.

Die Achtsamkeit auf die Meditations-Körperhaltung zu lenken bedeutet, nach einer Mitte zwischen Aufrichtung im Gerade-Sitzen und Entspannen alles Festgehaltenen zu suchen und den so sitzenden Körper mit der Würde und dem Glanz der Bewusstheit anzufüllen. Die Spannungen sind Abdrücke/Eindrücke unserer Gemütszustände und Lebenserfahrungen. In der indisch-tibetischen Yoga-Tradition liegt dem die Vorstellung eines feinstofflichen Systems von Energiebahnen zu Grunde, die durch eine aufgerichtete und entspannte Körperhaltung in ihr optimales Schwingungsverhältnis gebracht werden. Die diffusen psychischen Energien, die Gefühle und Gedanken transportieren, und zu körperlichen Spannungen und Ausdrucksformen (Gesichtsausdruck, Gestik, Körpersprache etc.) führen, sammeln sich durch das aufrechte Sitzen in einem feinstofflichen Zentralkanal, dessen Position der gedachten senkrechten Achse im Oberkörper entspricht, und dessen Wesen dem klaren und ruhigen Geist und somit der Buddha-Natur in uns nahe kommt. Durch das aufrechte und entspannte Sitzen sollen sich leidvolle und Leiden verursachende Emotionen verflüchtigen, der Geist kommt zur Ruhe, die Natur des Bewusstseins kann durch eine Sammlung von Energie im Zentralkanal aufscheinen und so die ganze Meditations-Übung erleichtern. Leicht entsteht geistige Ruhe und Sammlung und es gibt auch Nebenwirkungen, die Gesundheit und körperlich-geistige Ausstrahlungskraft fördern.

Doch Achtung: Die Hüllen und Panzer und Gewohnheitseindrücke sind stark und können sich als Hindernisse wie z.B. schmerzhaftes Spannungen lästig bemerkbar machen, weshalb die Körperhaltung selbst auch ein Training mit Widerständen ist. Es gilt immer wieder alles Angespannte zu lösen.

In diesem Programm wird der Vorschlag unterbreitet, dass jemand, der mehrere Meditationssitzungen hintereinander ausführt, die jeweils erste Sitzung der Körperhaltung und der Körperachtsamkeit widmet. Wer nur eine Meditationssitzung durchführt, beginnt diese mit der Körper-Achtsamkeit und pflegt diese für einige Minuten bis der Eindruck entsteht, im Körper „angekommen“ zu sein. Dann kann man dazu übergehen, eine weitere Anleitung anzuwenden.

Übung 2: Atem-Betrachtung, von Nasenspitze aus und ganzer Atem (Shamatha 1)

Atem-Betrachtungen stellen in vielen Meditationsanleitungen ein beliebtes Übungsobjekt dar. Der Atem ist das Bindeglied von Körper und Geist. Wenn die Achtsamkeit auf die eigene Atmung gerichtet wird, dann geschieht Beruhigung und Ausgleich. Das Bewusstsein kommt zum Körper. Der Körper trägt das Bewusstsein. Das gilt bekanntlich auch für alle Lebensprozesse. Mit den Anleitungen zur Atem-Betrachtung beginnen wir das zu üben, was auch „Shamatha mit Objekt“ genannt wird, also die Meditation geistiger Ruhe mithilfe eines Objektes, auf das wir die Aufmerksamkeit lenken können.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Atem zu beobachten. Dabei geht es in diesem Kontext nie um „Atem-Techniken oder -Übungen“, sondern lediglich darum, den Atem zu nutzen, um den Geist ruhig zu halten. Hierzu lässt man die Atmung zunächst beinahe unbeachtet und von selber kommen und gehen. Zu Anfang gibt man sich lediglich einen Anstoß: „Um den Atem in der Meditation nutzen zu können, lasse ich ihn kommen und gehen wie er will.“ Er wird sich dann von selber regulieren, ruhiger und gleichmäßiger werden.

Dann beginnen wir den Atem zu beobachten. Dafür werden in diesem Programm zwei unterschiedliche Perspektiven vorgeschlagen:

Von der Nasenspitze aus:

Hierbei platzieren wir die Aufmerksamkeit an der Nasenspitze. Es ist als würde sie dorthin gelenkt und dann dort gehalten. Gemeint ist entweder die Nasenspitze oder eine Stelle unweit der jeweiligen Nasenlöcher. Von hier aus sieht man den Atem von Außen kommen und schaut ihm nach, wie er im Körper verschwindet. Man sieht ihn aus dem Körper zurückkommen und schaut ihm nach, wie er in den Raum entweicht. Es sind also 4 Teilstrecken eines Atemzugs, die beobachtet werden, wobei der Atemzug nicht unterbrochen wird. Dabei wird der Geist still gehalten, so als würde jemand mit einer Kamera an einer Straßenecke stehen und dem Verkehr zuschauen, wie dieser um die Ecke fließt. Die Kamera würde nicht geschwenkt, sondern einsgerichtet nach vorne gehalten und von diesem Ruhepol aus beobachten, wie sich das Geschehen ausschnittweise darstellt. Durch diese Übung wird zunächst einsgerichtete Aufmerksamkeit trainiert.

Während der Übung versucht man nichts anderes zu tun als nur dies. Geht die Aufmerksamkeit fort und es stellen sich Tagträume, Gedankenketten und Assoziationen ein, bemerkt man dies zunächst ganz entspannt und freundlich und kehrt dann zur Nasenspitze zurück. Dies geschieht ohne Ärger, Unruhe, Bewertung und Selbsttadel.

Ist die Aufmerksamkeit wieder an der Nasenspitze angekommen, hält man sie dort, ganz entspannt und mit einem leichten Sinn von Neugier für jeden Augenblick. Hier gilt die Regel, von der wir nun immer wieder hören werden:

„Bleibt die Aufmerksamkeit beim Objekt, dann lassen wir sie da. Geht sie weg, dann bringen wir sie sanft zurück.“

Weitere Anleitungen zum Umgang mit Gedanken, Tagträumen usw. in der Meditation folgen weiter unten.

Den ganzen Atemzug begleiten:

Auch hier wird die Atmung zunächst unbemerkt und un gelenkt belassen. Nun hält man die Aufmerksamkeit jedoch nicht mehr an einem Punkt, wie der Nasenspitze, sondern geht mit der Bewegung des Atems mit. Es ist als würde man jeden Moment des Atemzugs erfahren und ihn mit entspannter Neugier augenblickhaft begleiten. Dies kann auch mit dem Spüren der körperlichen Empfindungen einhergehen, die mit dem Atmen auftreten. Man sieht und spürt etwa den Luftzug an den Nasenöffnungen eintreten, bemerkt dann die Bewegung des Atems in der Mundhöhle, der Luftröhre, spürt, wie sich der Brustkorb weitet, das Zwerchfell dehnt, die Bauchdecke hebt und kann vermutlich den Atemvorgang bis in den Unterbauch nachvollziehen. Wohl gemerkt, all dies weiterhin ohne auf eine besondere Weise zu atmen (im Sinne einer Atem-Technik). In der gleichen Weise wird die Ausatmung betrachtet.

Man ist neugierig dabei, als würde man interessiert einem Spiel zuschauen, mit Interesse an jedem Augenblick. So kultiviert man eine Moment-zu-Moment-Achtsamkeit, die daran interessiert ist, natürlich Prozesse zu betrachten. Es ist diese Art von Achtsamkeit, die dann beim Gehen, Gemüseschneiden, Geschirrspülen usw. angewendet werden kann. Sie entspricht einer „Prozesse begleitenden Achtsamkeit.“

Will man das Beispiel der Kamera noch einmal bemühen, so wäre diese Übung so, als würde eine Kamera z.B. ein fahrendes Objekt begleiten, wie es z.B. bei Radrennen üblich ist. Auch hier gilt: „Bleibt die Aufmerksamkeit beim Objekt (d.h. dem Atem), dann lassen wir sie da. Geht sie weg, dann bringen wir sie sanft zurück.“

Der Unterschied zwischen diesen beiden Atem-Betrachtungen ist wichtig für die Kultivierung der Kraft der Meditation. Man benötigt sowohl die Fähigkeit der einsgerichteten Aufmerksamkeit wie auch der ‚einen Prozess begleitenden Achtsamkeit‘, die weniger gerichtet und dafür noch entspannter ist. Dies gesagt, sei noch betont, dass gemäß

der Mahamudra-Tradition des Tibetischen Buddhismus, ebenso wie in der Dzogchen-Tradition³, alle Übungen sehr entspannt auszuführen sind.

Übung 3: Atem-Betrachtung, dabei Aufrichten und Entspannen (Shamatha 2)

Dies ist eine Anleitung, die gemäß B. Alan Wallace von einem Dzogchen-Lehrer stammt. Den Atem lässt man hierzu wiederum zunächst kommen und gehen ohne irgendeinen Einfluss darauf zu nehmen bis er sich von selber etwas reguliert hat. Dann wird das Aufrichten des Körpers und das gleichzeitige Wecken des Geistes mit der Einatmung vorgenommen, während mit dem Ausatmen alle Anspannung sowohl im Körper wie im Geist entlassen wird. Auch Gedanken und Gefühle können so mit der Ausatmung immer wieder entlassen werden. Man atmet dabei natürlich und ganz ohne Nachdruck weiter.

Es gibt sehr viele Anleitungen, mit denen das Ein- und Ausatmen mit einer Bedeutung belegt werden kann, besonders in den Lehrreden Satipatthana Sutta und Anapanasati Sutta des historischen Buddha oder auch in den zeitgenössischen Anleitungen von Thich Nhat Hanh. Solche Übungen führen eine leichte Autosuggestion in die Übung ein, die bei vielen anderen Anleitungen vermieden wird. Der Atem wird mit einer Bedeutung belegt. Die hier beschriebene Übung 3 soll vor allem die Entspannung in der Meditation fördern, sowohl im Körper wie auch im geistigen Erleben während der Meditation. Sie hilft eine Balance zu finden zwischen weckender Aufmerksamkeit und entspannter Loslösung.

³ Dzogchen ist ein tibetischer Begriff und bedeutet „Große Vollendung“ oder „Große Vollkommenheit“. Wie das Sanskrit „Mahamudra“ bezeichnet es eine meditative Herangehensweise, die davon ausgeht, dass alles, was es zur entdecken und zu befreien gilt, bereits in seiner ganzen Vollkommenheit in uns vorhanden ist.

Hierzu wird oft die Geschichte erzählt, der gemäß der Buddha bei verschiedenen Gelegenheiten Sitar-Spieler und dann Baumwollspinnerinnen unterwiesen hat. In beiden Fällen wollten die SchülerInnen Meditation lernen und er fragte sie zurück: „Wie stimmt ihr eure Instrumente bzw., wie spinnt ihr eure Wolle?“ Sie antworteten jeweils, dass man die Saiten bzw. die Wolle nicht zu fest und nicht zu locker spannen dürfe, worauf ihnen der Buddha erwidert haben soll, dass es mit der Meditationsübung genauso sei. Immer gilt es eine Mitte zwischen energievoller Aufrichtung und entspanntem Gelöstsein zu finden.

Übung 4: Aufmerksamkeit auf ein äußeres Meditations-Objekt (Shamatha 3)

Gemäß den Shamatha-Meditationsanleitungen aus der Mahamudra-Tradition werden zunächst vor allem äußere Objekte in der Meditation betrachtet. Damit können Gegenstände gemeint sein, kleine gewöhnliche Dinge wie Steine, Kastanien, Muscheln etc., es kann auch eine Kerzenflamme sein, eine kleine Buddhafigur, Bergspitze oder ein Loch, durch das man schauen kann. Sogar der Raum selbst, die Abwesenheit eines Gegenstandes, kann angeschaut werden. Solche Objekte würden mit den Augen direkt betrachtet. Der Blick wird entspannt auf das Objekt gerichtet und lässt sich dort in gelöster Weise nieder. Kann man den Blick nach einer Weile nicht mehr ruhig auf dem Objekt halten, z.B. weil es unscharf erscheint oder die Augen sich wie angestrengt anfühlen, kann man ein oder zwei Versuche unternehmen, durch Entspannen den Blick wieder zu schärfen. Wenn dies jedoch nicht mehr gelingt benötigt man eine Unterbrechung. Dann hebt man den Blick von dem Objekt weg und lässt ihn eine Weile sich offen im Raum entspannen. Sobald sich die Augen wieder leicht und frisch anfühlen, richtet man den Blick noch einmal auf das Objekt. Zwei Übungsperioden dieser Art innerhalb einer Sitzung genügen jedoch.

Die Gegenstände, die man auswählt, sollen so klein sein, dass sie als Blickfang dienen können. Wenn sie zu groß sind, neigt man dazu, sich

in ihnen umschauen zu wollen. Das ist eher hinderlich. Sitzt man jedoch vor einem größeren Gegenstand, z.B. vor einer Wand (Tapete), dann kann man einen Punkt auswählen und den Blick darauf halten. Das Verwenden einer kleinen Buddhafigur als Objekt wird auch „reines Objekt“ genannt. Die Buddha-Figur kann als Nebenwirkung die Körperhaltung und die Geistesruhe inspirierend unterstützen. Bei allen Objekten soll man sich über Form, Farbe, Bedeutung etc. möglichst keine Gedanken machen.

Weitere äußere Objekte wären Objekte für die anderen Sinne, vor allem Töne. Diese sind jedoch in der Regel nicht so beständig, so dass man mit ihnen wiederum, wie im 2. Teil der Übung 2, eher eine „Prozesse begleitende Achtsamkeit“ praktizieren kann. Auch mit Tastempfindungen (z.B. Berührung der Fußsohlen bei der Geh-Meditation), Geschmackswahrnehmungen (z.B. die Rosinenübung im MBSR von Jon Kabat-Zinn) und den Geruch (z.B. beim achtsamen Kochen) kann die Meditation mit einem äußeren Objekt ausgeführt werden.

Auch bei dieser und der nächsten Übung gilt immer noch dasselbe Prinzip: Ruht der Geist (hier mithilfe des Blicks) auf dem Objekt, dann lässt man ihn dort, geht er weg, dann bringt man ihn sanft zurück. Es folgen zum Umgang mit ablenkenden Gedanken jedoch noch einige wichtige Anweisungen weiter unten.

Übung 5: Aufmerksamkeit auf ein inneres Meditations-Objekt (Shamatha 4)

Ein inneres Objekt ist ein geistig vorgestelltes Phänomen, z.B. eine Buddhafigur, die man vor sich im Raum visualisiert. Es werden auch Punkte (Sanskrit „Bindu“, Tibetisch „Tigle“) visualisiert, z.B. ein weißer, erbsengroßer Punkt im Dreiecksknochen zwischen den Augenbrauen. Ebenso können Silben, energetische Leitbahnen und Chakras als innere Visualisationen verwendet werden.

Beliebt sind auch Visualisationen auf Höhe des eigenen Herzens, wie sie auch während Liebende-Güte- Meditationen (Pali „Metta“) und Mitgeföhls-Übungen verwendet werden. Als Shamatha-Meditationsobjekt dienen sie jedoch lediglich als Stütze für die geistige Ausrichtung und Aufmerksamkeit. Man verwendet sie genau wie die äußeren Objekte und soll sich über ihre Form, Farbe, Bedeutung etc. keine Gedanken machen. Diesmal wird ein innerer Blick auf sie gelenkt und gehalten.

Übrigens wird nicht jeder die „inneren Objekte“ tatsächlich geistig „sehen“. Inwieweit jemand bildlich visualisieren kann oder eine eher gedankliche Vorstellung erzeugt, hängt von der individuellen Veranlagung ab. Beides ist für diese Übung geeignet, d.h. man kann auch mit inneren Objekten meditieren, wenn man keine ausgeprägte bildliche Vorstellungskraft besitzt.

Alle Meditationen, in denen Objekte verwendet werden, haben also eine Stütze, an der man sich ausrichten, orientieren und den Geist halten kann. Dies wird mit einer Hängebrücke über ein großes Tal bzw. eine Schlucht, also einen weiten Raum, verglichen, das man ohne ein Geländer nicht sicher, d.h. mit einem Gefühl von Ruhe und Gewissheit, überqueren könnte.

Übung 6: Ruhen ohne Objekt (Shamatha 5)

Bei der Shamatha-Meditation ohne Objekt verzichtet man auf jedwedes „Geländer“. Dies kann erst dann geübt werden, wenn der Geist mit Objekten einigermaßen stabil für einige Minuten gehalten wird. Es kommt jedoch vor, dass man innerhalb einer Meditationssitzung den Punkt erreicht, wo man das Meditationsobjekt weglassen möchte, um den Geist einfach „in sich selbst“ ruhen zu lassen.

Die Anleitungen hierzu sagen: „Nun lasse den Geist einfach in seinem natürlich Zustand zur Ruhe kommen.“ Oder „Sei einfach wach, präsent, offen und frei und halte den Geist stabil ...“.

„Ruhe im Geist, der ohne Mitte und Rand ist.“

„Lasse die Wellen sich in ihre Natur als Wasser auflösen.“

Exkurs: Umgang mit Ablenkungen wie Gedanken, Tagträumen, Emotionen etc.

Die Gedanken etc., die abgesehen vom Meditationsthema während der Shamatha-Praxis auftreten, sind gemäß den Mahamudra-Anleitungen nicht als Störungen der Meditation zu betrachten. Zwar wird man sich darin üben, immer wieder zum Objekt der Übung zurückzukehren, man soll jedoch den Zustand der „Erscheinungen im Geist“, wie alle mentalen Vorkommnisse (Gedanken etc.) hier dann auch genannt werden, als eine Gelegenheit betrachten, die Klarheit des Geistes zu schärfen, ein offenes Gewahrsein bzw. Bewusstheit in Bezug auf den Geist zu entwickeln. Durch diese fällt es dann leicht wieder zum Objekt der Meditation zurückzukehren. Man beginnt den ganzen Geist ruhig zu halten, auch den bewegten Geist, der voller Gedanken ist. Man entspannt sich direkt in die Gedanken etc. hinein.

Die Ruhe des Geistes, die sich zeigt wenn der Geist still und die Aufmerksamkeit unabgelenkt ist, wird auch sein Leerheitsaspekt genannt. Die Erscheinungen des Geistes, Gedanken etc., egal welcher Art, wird auch der Klarheitsaspekt des Geistes genannt. Kann beides mit gleichmütiger Offenheit betrachtet werden, so ist dies eine Vertiefung der Geistesruhe, die eher stabil bleibt, egal welches innere Erleben gerade geschieht oder welche äußeren Stimuli gerade da sein mögen. Es ist deshalb wichtig, geschickt mit Ablenkungen umzugehen. Die Phasen der Bewegung des Geistes gehören genauso zur Meditation wie die Phasen der ruhenden Achtsamkeit. Zur Natur des Geistes gehört beides: Ruhe und Bewegung. Dieses Prinzip wird auf dem Pfad von Vipashyana dann noch deutlicher. Bis hierher ging es lediglich um das stabile Verweilen/Ruhen, Shamatha.

Übung 7: Auf Geistesinhalte (Gedanken und Emotionen) schauen und entspannen (Vipashyana 1)

Dies ist eine Übung, die eher aus dem Ursprungsbuddhismus stammt und wird im Kontext des Vipassana (das ist die Pali-Schreibweise) beschrieben. Die Gemeinsamkeit mit dem Mahamudra-Vipashyana besteht darin, dass man nun nicht mehr nur darauf ausgerichtet ist, den Geist ruhig zu halten, sondern versucht „zu sehen“, was im eigenen Geist gerade da ist. Auch hier würde man damit beginnen, mit einer Shamatha-Übung eine gewisse Aufmerksamkeit/Achtsamkeit zu erwecken. Doch dann geht man dazu über, direkt auf den aktuellen Geisteszustand zu blicken. Man will nachschauen, was dort gerade vorhanden ist und es genau so sehen, wie es ist. Hierzu gibt es auch Anleitungen, die „Benennen“ oder „Etikettieren“ genannt werden, doch es kommt nicht so sehr darauf an, Begriffe zu finden für das, was gerade in unserem Geist vor sich geht, sondern es anzuschauen und so deutlich zu sehen, dass es sich dadurch wieder auflöst. Bewusstheit überwindet immer das ego-gebundene Festhalten⁴, das sonst unsere Gedanken und Gefühle hervorbringt.

Die Shambhala-Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche verwendet hierzu eine sehr allgemeine „Etikettierung“, die vermeidet, dass man sich in Begriffssuche verliert. Hier wird gesagt, dass man einfach alle „Gedanken als Gedanken“, alles „Denken als Denken“ erkennt und benennt. Man blickt also ruhig auf den Geist, und wenn da Gedanken sind, sagt man „Denken“.

Doch wenn einzelne Geisteszustände deutlich hervortreten, dann können sie, ob mit oder ohne Benennung, angeschaut werden als das was sie sind. So kann man z.B. Unruhe direkt anschauen und den Geist dabei offen und klar halten. Man kann Ärger sehen und sich in ihn hinein entspannen. Man kann leidenschaftliche Vorstellungen betrachten bis sie ihre Macht über uns verlieren. Dabei bleibt man in Meditationshaltung, sitzt sehr entspannt und hält den inneren Blick

⁴ Das tibetische Wort „Dag-dsin“ lässt sich auch als Ichbezogenheit, Ichhaftigkeit, Festhalten am Ich (Englisch „ego-clinging“) übersetzen.

direkt auf den Geisteszustand gerichtet, idealerweise bis er sich auflöst oder nachlässt. Wenn gerade kein starker Geisteszustand dieser Art von selber auftaucht, kann man sich auch erinnern, wie es war, als man eine bestimmte Emotion hatte. Dabei ist die Übung ein wenig künstlich, kann aber als Training dafür dienen, mit einem akuten „Gefühl“ etc. zu üben. Durch diese Übung lernt ein meditierender Mensch, dass alle Geistesinhalte zunächst einmal seine oder ihre eigenen sind, unabhängig von Anderen und von äußeren Situationen. Die Ich-Identifizierung wird durch das Anschauen des eigenen Geistes gelöst.

Übung 8: Auf die Natur des Geistes schauen und entspannen (Vipashyana 2)

Dies wäre eine Ausdrucksweise, die für die Mahamudra-Tradition typisch ist. Auch hierzu gilt es zunächst etwas Shamatha-Meditation zu üben. Dann versetzt man den Geist etwas in Bewegung, z.B. indem man sich sagt: „Mögen jetzt Gedanken einfach kommen und gehen wie sie wollen“. Dann schaut man direkt, wach und klar hin. Man kann sich fragen: „Woher kommen sie und wohin gehen sie?“ „Woraus bestehen sie?“ „Was haben sie für eine Natur?“ Hierzu gibt es dann Anweisungen, die uns sagen, dass alle Gedanken einfach Erscheinungen des natürlichen Geistes und nicht von diesem verschieden sind.“ (Dies kann mit dem Beispiel vom Kino, dem Raum, dem Licht, dem Projektor, der leeren Leinwand und den Filmen, deren Projektion nur durch Raum und Licht etc. möglich ist, illustriert werden.) Man versucht auf diese Weise, die Natur des Geistes in den geistigen Vorkommnissen (Gedanken, Gefühle, Tagträume etc.) zu sehen und sich „in sie hinein zu entspannen“.

Übung 9: Ruhen in und Sehen der Natur des Geistes (Vipashyana 3)

Als Vipashyana-Übung ist mit dieser Übung mehr gemeint als mit der

Shamatha-Übung „Ruhens ohne Objekt“. Hierzu benötigen Meditierende jedoch ein gewisses Verständnis der Natur des Geistes, die als leer, offen, leuchtend, klar, frei von Begriffen, natürlich, ursprünglich, die Basis von allem etc. bezeichnet wird. Sie wird auch Leerheit (Sanskrit „Shunyata“), Buddha-Natur (Sanskrit „Tathagatagarbha“), natürlicher Zustand aller Phänomene (Sanskrit „Dharmakaya“) usw. genannt. Die bloße Benennung oder das intellektuelle Verständnis ist jedoch noch keine Meditation. Eigentlich benötigt man um so zu meditieren eine „hinweisende Anleitung“ (Englisch „Pointing Out Instruction“) durch einen erfahrenen Meister. Diese kann in diesem Übungsprogramm nicht vermittelt werden. Hier kann nur ein kleiner Ausblick auf diese Natur gewagt werden: Alle Gedanken und Zustände, angenehme und unangenehme, heilsame und unheilsame, sind Erscheinungen im Geist und nicht verschieden von seiner Natur. Egal ob das Bewusstsein ruht oder etwas in ihm erscheint, alles ist der eigene natürliche Geist.

Zusatzanleitung: Die fünf Hindernisse überwinden

Dies bezieht sich auf alle Meditationen:

1. bei Trägheit, Müdigkeit – Blick heben, „oben anbinden“
2. bei Wildheit, Unruhe, Rastlosigkeit – Blick senken, „unten anbinden“
3. bei leidenschaftlichen Begehren – anschauen und als etwas erkennen, was im eigenen Geist, unabhängig vom begehrten Objekt, geschieht
4. bei Abneigung, Ärger, Wut, Zorn – anschauen und als etwas erkennen, was im eigenen Geist, unabhängig vom Objekt der Abneigung, geschieht
5. bei skeptischem Zweifel – sich an die Unterweisung, den Sinn der Übung und an die früher gewonnenen Erfahrungen in der Meditation erinnern