Mahāmudrā und Vipassanā

ISBN: 978-3-944885-07-0

© 2015 Norbu Verlag
www.norbu-verlag.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Lektorat: Kerstin Barthel

Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus
Umschlagfoto vorne: © Burkhard Dörwaldt
Umschlagfoto hinten: © Fred von Allmen

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Mahāmudrā und Vipassanā

Gewahr Sein

Unterweisungen zur
Einsichtsmeditation
und Retreat-Praxis

Tilmann (Lhündrup) Borghardt
Ursula Flückiger
Fred von Allmen

NORBU VERLAG

Inhaltsübersicht

Geleitwort von Tsoknyi Rinpoche 17
Vorwort von Jack Kornfield 17

Einführung 25
Im Geiste gegenseitiger Wertschätzung 25
Danksagungen 28

Erster Tag – Abend

Eröffnung 31
Vipassanā und Mahāmudrā, erste Perspektiven 32
Die Retreat-Struktur 34
Ethische Verhaltensrichtlinien 35
Das Geschenk des Schweigens 36
Die Motivation wachrufen 39
Unterstützung für unser Herzensanliegen suchen 40

Einführung in die Mahāmudrā-Meditation 41
Was ist Gewahrsein und wie praktizieren wir es? 41
Meditation: Entspannte, wache Bewusstheit 42
Fließendes, lebendiges Sitzen –
Schlüsselpunkte für den Körper 42
Sich aus der Beschäftigung mit den drei Zeiten lösen –
Schlüsselpunkte für den Geist 44
Gibt es einzelne Augenblicke? 46
Zeitloses Gewahrsein 47
Jetzt ist der Moment 48

Zweiter Tag

Im Hier und Jetzt ankommen 49
Ausrichtung und Motivation 49
Aufrecht und entspannt: Die Körperhaltung 50
Aufrecht und geerdet im Körper, achtsam und gelassen im Geist 50
Achtsam niedergelassen – im Körper zu Hause 52

Ein Plädoyer für die Gehmeditation 54
Die Kontinuität des achtsamen Gewahrseins etablieren 54

Lass den Buddha in dir meditieren 58
Erwachen 58
Anstrengungslos wie ein segelnder Adler 59
Bodhicitta – der Geist des Erwachens 61
Sati – sich immer wieder an gelöstes Sein erinnern 62
Gedanken als Helfer der Meditation 63
Geführte Meditation: den Gedanken freien Lauf lassen 63
Den Faden des Gewahrseins halten – auch bei Schläfrigkeit 64
Zu Beginn der Meditation einen klaren Entschluss fassen 65
Völlig konzentriertes Meditieren 66
Geführte Meditation: Vollständige Atem-Achtsamkeit 67
Anstrengungsloses, unabgelenktes Sein 68
Geführte Meditation: Wie ein Tor die Kühe hütet 69

Dritter Tag

Die innere Haltung: gelassen und frei 71
Umgangsweisen 71
Interessiert und gelassen, weil wir verstehen wollen 72

Wie finden wir in freies, unverstricktes Sein? 75
Wertschätzung 75
Überzeugtes, strebendes und inspiriertes Vertrauen 76
Wie können wir unser Vertrauen nähren? 79
Geführte Kontemplation zu Vertrauen und Zweifeln 79
Forschergeist und Bodhisattva-Haltung 80
Mit offenen Augen meditieren 80
Die Prioritäten klären und Einfachheit kultivieren 81
Panoramisches Denken und Sein 82

Von der Komplexität zur Einfachheit 85
Was brauchen wir wirklich? 85
Materielle Genügsamkeit 85
Im Körper zu Hause sein 87
Schweigen und Horchen – ein Lob der Stille 89
Klarheit in den Gefühlen 91
Ins Dickicht der Gedanken blicken 92
Grundlos glücklich 94

Vierter Tag

Gelöstes Sein 95
Die vorbereitenden Kontemplationen 95
Ausstieg aus dem Verstricktsein mit den drei Zeiten 96
Geführte Meditation »Das Gewahrsein ruht in sich selbst« 97
Absichtslos gewahr sein 98
Gelöstes Sein in allen Aktivitäten praktizieren 99
Geführte Meditation: mit Bewegung experimentieren 99
Kurze Praxisperioden 101
Das Erleben einladen 103

Qualitäten des achtsamen Gewahrseins 104
Nichts als Störung sehen 104
Erwünschtes, Unerwünschtes, alles hat Platz 106
Dem Kind einen Namen geben 107
Mehr Handwerkszeug 109
Geh-Meditation: Erinnerung 111
Schweigen: Ein Appell 112

Fünfter Tag

Sinneserfahrungen als Helfer des Erwachens 115
Geführte Meditation: Öffnen der Sinne 115
Die nicht fassbare Natur der Erfahrungen erleben 118
Schleier und Filter auflösen 119

Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā 121

Tanz – ohne Tänzerin 123
Unbeständigkeit erfahren 123
Vipassanā – Erkenntnis 125

Sichtweise und Motivation im Mahāmudrā 128
Die erwachte Grundnatur freilegen 128
Was ist Geist – Was ist Gewahrsein? 128
Studium, Kontemplation und Meditation 131
Geistesruhe und Einsicht 133
Der schnellste Weg 134

Sechster Tag

Bodhicitta – das Unmögliche wagen 139
Entschluss zum Wohle vieler 139
Mängel der Selbstzentriertheit – Fülle des Altruismus 141
Umfassender als Mitgefühl 143
Missverständnisse und Überforderung 145
Ein sinnerfülltes Leben 147
Bodhicitta-Praxis 148
Güte und Mitgefühl 149
In Abhängigkeit von den Lebewesen 150
Sich in den anderen wiedererkennen 152
Perspektivenwechsel 153
Herzensschulung 153

Den Geist und das Denken erforschen 156
Übung am Beispiel des Hörens 156
Gibt es Gewahrsein? 157
Gedanken sind äußerst segensreich 159
Die Fülle geistiger Aktivität nutzen 163
Die Einheit von Geist und geistigen Bewegungen 165

Geduld – Kraft des Herzens 166
Sich auf die Erfahrung einlassen 166
Geduld mit dem Hier und Jetzt 168
Geduld heißt Vertrauen 171
Toleranz 173
Lass den Baum wachsen 175

Siebter Tag

Fragen und Antworten, Teil Eins 177
Ist Gewahrsein etwas Absolutes? 177
Was hilft bei Blockaden? 179
Die eigene Praxis in Bodhicitta einbetten 180

Umgang mit Vedanā:
zwanghafte Gewohnheit oder freie Wahl 182
Empfangendes, nicht-manipulatives Gewahrsein 182
Vedanā – Gefühlstönung 183
Wie wir reagieren – zwanghafte Gewohnheit 184
Geschickter Umgang – freie Wahl 186
Wer hat hier das Sagen? 187

Fragen und Antworten, Teil Zwei 189
Mahāmudrā und Vipassanā 189
Mahamudra-Sicht 191
Die Rolle des Guru 193
Dunkle Geistesruhe 195
Die Kontinuität des Gewahrseins 195

Achter Tag

Unbeschwert – mit unerwünschten Emotionen 199
Tolerant und interessiert 199
Die emotionalen Landschaften benennen 200
Auf die Tonlage hören 201
Geschicktes Bemühen 202
Die formelle Gehmeditation – ein wertvolles Gefäß 203
Respekt für das Schweigen 204

Fragen und Antworten, Teil Drei 205
Zuflucht 205
Sexualität 206
Fünf Phasen des Umgehens mit belastenden Emotionen 207
Erwachen ganz konkret 213

Waches, gelassenes Nicht-Tun 215
Schläfrig und ruhelos:
ungeliebten Hemmnissen weise begegnen 215
Auf Empfang umschalten 217
Offen und entspannt 218
Bhāvanā – sich vertraut machen 218
Auf dem schmalen Grat der Gegenwart 219

Neunter Tag

Mahāmudrā-Vorbereitungen 221
Besondere Vorübungen für Mahāmudrā 221
Zuflucht und Bodhicitta 221
Die Vajrasattva-Praxis 222
Das Maṇḍala-Opfer 224
Die Bodhisattva-Haltung 225
Guru-Yoga 226

Rechte Anstrengung 227
Die Kunst der Minipausen 227
Echte Entspannung 229
Die sechs Sinne, strahlend wie die Sonne
am wolkenlosen Himmel 230
Geführte Meditation:
Gewahrsein in allen sechs Sinnesfeldern entwickeln 231

Herzensgüte 235
Unheilsames aufgeben und Heilsames kultivieren 235
An Bagatellen wachsen 237
Sich und anderen vergeben 240
Die nahen und die fernen Feinde 243
Die wichtigste Person sitzt neben dir 246
Facetten der Herzensgüte 247

Zehnter Tag

Gedanken als Helfer des Erwachens 249
Was ist Anhaften? 250
Wie Zeichnungen im Wasser 251
Eine neue Haltung zum Spiel der Erscheinungen einnehmen 253
Wie Spiegelungen im Wasser 254
Wie Salz in Wasser 256

Die vier unermesslichen Qualitäten 258
Einführung 259
Eine Unterweisung des Buddhas 262
Die schrittweise Praxis der vier Unermesslichen 264
Nondualität 272

Selbst oder Nicht-Selbst: wer sind wir wirklich? 273
Verkehrte Wahrnehmungen 274
Unbeständig statt dauerhaft 274
Unzulänglich statt erfüllend 275
Warum es ein Problem ist, ein Selbst zu ergreifen 277
Wie Selbst erscheint 279
Einbildung (māna) 280
Wer oder was wir sind 281
Die Praxis 284

Fragen 286

Elfter Tag

Segen erfahren 289
Sich nicht identifizieren, auch nicht mit Schmerzen 289
Segen und der spirituelle Meister 291
Die eigentliche Quelle des Segens 295
Beten 296
Geführte Visualisation, in Gegenwart des Buddhas zu sein 297

Vipassanā und Mahāmudrā im Vergleich 298
In der Essenz nahe verwandt 298
Ein wesentlicher Unterschied 300
Schweige-Retreats: Unterstützung und Auseinandersetzung 301
Kultur- und religionsfrei 302
Samatha und Vipassanā: Eine Begriffsklärung 303
Betrachtungen aus der Sicht des Mahāmudrā 305
Frei inmitten allen Erlebens 308
Der Wirklichkeit nicht ausweichen 309
Ein Dharma 310
Der Blickwinkel: Objekte oder Gewahrsein? 312
Segen 314
Theravāda und Mahāyāna 316

Meditation »Wie ein heißer Stein« 318
Geführte Meditation zur Selbstbefreiung allen Erlebens 318

Güte – Mitgefühl – Gelassenheit: grenzenloses Wohlwollen 321
Gib das Leiden auf! 322
Gleichmut – mit allem »gleich mutig« bleiben 323

Güte – Freundschaft mit sich selbst und anderen 325
Mitgefühl 326
Den Mitgefühlsmuskel trainieren 327
Überheblichkeit wegraspeln 329
Die Rettung des Mondes 330
Denn Liebe macht das 331

Zwölfter Tag

Abhängiges Entstehen und Meditation 333
Interdependenz – Abhängiges Entstehen
in Hinblick auf Bedingungen 334
Wie es zu Leid kommt – Abhängiges Entstehen
in Hinblick auf Ursachen 335
Wie das Verstehen des Abhängigen Entstehens befreit 339
Wo unsere Meditation in der Kette ansetzt 339
Zusammenfassung und Meditation 342
Abhängiges Entstehen und Leerheit: 344
Verantwortung und Freiheit 344
Bedingtes, abhängiges Entstehen 345
Karma: Wie wir uns selbst prägen 347
Vedanā: Wie es sich anfühlt – wie wir damit umgehen 352
Verantwortung 354
Freiheit 354
Das Selbst erkennen und durchschauen 356
Selbstexistenz überall durchschauen 358
Weisheit und Mitgefühl: die zwei Flügel eines Vogels 359

Unser Geist: Weit wie der Himmelsraum 360
Tilopas Erklärungen 360
Geist ohne Mittelpunkt 362
Mahāmudrā – die Weite in der Enge finden 363

Der Herzatem: Mitgefühl und Mahāmudrā
als Einheit praktizieren 364

Dreizehnter Tag

Wie ermüdend, nach Vollendung zu streben! 367
Saṃsāra und Nirvāṇa sind gleichwertig 367
Wenn Dharma zu Drama wird … 368
Körper und Geist sind nicht getrennt 369
Selbst und Andere(s) sind nicht zweierlei 370
Ein Dharma und viele Wege – den inneren Kompass justieren 371

Meditation der offenen Sinne 373
Geführte Meditation 373
Fragen zum Meditieren mit offenen Sinnen 376

Eine heilsame und heitere Lebenshaltung kultivieren 378
Heilsames 379
Die altruistische Ausrichtung 379
Großzügigkeit 381
Gelassenheit 383
Weiser Humor 385
Unkompliziertheit 387
Dankbarkeit, Wertschätzung und Mitfreude 389

Vierzehnter Tag – Morgen

Weitergehen 391
Annehmen und Loslassen 391
Saṅgha 392
Nachsicht 394

Genügsamkeit 395
Ethisches Verhalten 395
Motivation und Widmung 396
Abschließende Wünsche 397

Anhang

Die Autoren / Bücher / Adressen 400
Das Meditationszentrum Beatenberg 402

Geleitwort von Tsoknyi Rinpoche

Mit der zunehmenden Verbreitung des Buddhismus im Westen wächst unter den Praktizierenden die Erkenntnis, dass sie von anderen Traditionen viel lernen und dadurch die eigene Meditationspraxis mit Schätzen aus anderen buddhistischen Zugängen bereichern können. So findet ein inspirierender gegenseitiger Austausch statt. Das vorliegende Buch von Tilmann Lhündrup, Ursula Flückiger und Fred von Allmen ist das bemerkenswerte Ergebnis eines Experimentes genau dieser Art.

Drubwang Tsoknyi Rinpoche

Vorwort von Jack Kornfield

Wir leben in außergewöhnlichen Zeiten, mitten in einer technologischen Revolution, mit Weltraumforschung, Gentechnik und Smartphones, wo uns Suchmaschinen wie Google mit hunderttausendmal mehr Informationen beliefern als der gesamte Inhalt der großen Bibliothek von Alexandrien. Und doch haben es all die äußeren Entwicklungen, das Internet, die Biotechnologie oder die Medizinaltechnik nicht vermocht, andauernde Kriege, Rassismus

und die Zerstörung der Umwelt zu verhindern. Diese äußeren Entwicklungen müssen jetzt durch vergleichbare innere Entwicklungen wettgemacht werden – zum Wohle unseres eigenen Lebens und dem des Planeten.

Um dies zu ermöglichen, müssen wir jetzt auf das Erbe der Menschheit zurückgreifen: Methoden und Werkzeuge der inneren Entwicklung und des Erwachens. Unter den geschicktesten von ihnen sind die buddhistischen Lehren und Traditionen. Glücklicherweise ist der Schatz der buddhistischen Lehren, der während Tausenden von Jahren in abgelegenen Dschungeln und Bergklöstern kultiviert und erhalten wurde, jetzt bei uns im Westen zugänglich geworden. Aber um diese Praktiken zu verstehen, zu verwirklichen und zu verkörpern ist es äußerst hilfreich, Lehrer und Mentorinnen zur Verfügung zu haben, welche sie in authentischer Weise verstehen.

In diesem Buch werden zwei große Strömungen der Praxis, Vipassanā und Mahāmudrā, in geschickter, praktischer, tiefgründiger und einladender Weise vereint. Und die drei erfahrenen Lehrerinnen und Lehrer, welche Ihnen diese Unterweisungen präsentieren, Fred von Allmen, Ursula Flückiger und Tilmann Lhündrup, haben ihr Leben diesen Praktiken gewidmet und tanzen hier miteinander den wunderbaren Tanz inspirierender Dharma-Lehren, um Ihnen die allen gemeinsame innewohnende Essenz zu zeigen. Die äußeren Formen dieser Traditionen mögen sehr verschiedenartig erscheinen, aber wenn Sie sorgfältig hinhören, werden Sie in beiden denselben befreienden Aufruf zum Erwachen des Herzens hören und dasselbe »Aufzeigen der Natur des Geistes« wahrnehmen. Dies ist die »gute Nachricht« dieser Lehren: Sie können dem Gewahrsein selbst vertrauen. Es ist Ihre eigene wahre Natur. Und Sie können mit dem großen Herz des Mitgefühls leben.

Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie diese Seiten durchlesen.
Lassen Sie die bestens beschriebenen Praktiken einsinken und Ihr Leben verändern.

In dieser Verbindung der Mahamudra- und
Vipassanā-Traditionen …
werden Sie Weisheit vereinigt mit Freude finden,
werden Sie geschickte Mittel entdecken, um Schwierigkeiten
und Ängste in Leichtigkeit und Wohlbefinden zu
verwandeln,
werden Sie erfahren, wie Geduld und Entspannung mit
Hingabe und Mut vermählt werden können,
werden Sie lernen, wie Mitgefühl und Güte mit der tiefen
»Weisheit der Leerheit« vereinigt werden.

Das spirituelle Leben ist nicht als grimmige Pflichterfüllung gedacht. Es ist vielmehr das Erwachen zum Mysterium des Lebens und zu dem, was heilig ist. Es ist ein Pfad zu Glück und zu einem offenen, vertrauensvollen Herzen. Es ist die Erkundung der besten aller menschlichen Möglichkeiten.

Die hier offerierten Lehren sind gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende. Mögen Sie davon genährt werden. Und mögen sie allen fühlenden Wesen zum Wohle gereichen.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center
2014

Mahāmudrā und Vipassanā

Gewahr Sein

Unterweisungen zur
Einsichtsmeditation
und Retreat-Praxis

Tilmann (Lhündrup) Borghardt
Ursula Flückiger
Fred von Allmen

Mögen diese Unterweisungen viele Herzen erreichen
und auch die Erwachten erfreuen!

Einführung

Im Geiste gegenseitiger Wertschätzung

Alle Unterweisungen in diesem Buch gehen zurück auf zwei einwöchige Gruppenretreats im Meditationszentrum Beatenberg im Berner Oberland (Schweiz). Wir drei Lehrenden schöpften dabei jeweils aus unseren Erfahrungen in zwei oder drei verschiedenen buddhistischen Traditionen. Es war uns eine große Freude, miteinander zu praktizieren, voneinander zu lernen, beim abwechselnden Unterrichten aufeinander aufzubauen und so die verschiedenen Unterweisungen zur Erkenntnis-Meditation und zum Öffnen des Herzens zusammenfließen zu lassen. In den vorliegenden Lehren finden sich Elemente der burmesischen und thailändischen Vipassanā-Traditionen, der Mahāmudrā-Meditation der tibetischen Kagyü-Linie und der Geistesschulung in Bodhicitta, der altruistischen Motivation, wie sie allgemein im Mahāyāna-Buddhismus gelehrt wird.

Als Praktizierende und Lehrende war und ist es uns ein Anliegen, der Neigung zu Engstirnigkeit und Sektierertum in uns selbst entgegenzuwirken. Jeder von uns hat Erfahrungen mit anderen Lehrtraditionen gemacht, nicht nur mit der eigenen, und wir haben dies als sehr wertvoll erlebt. Deshalb haben wir uns in gegenseitiger Wertschätzung auf ein gemeinsames Lernen und Lehren eingelassen. Diese Haltung der gegenseitigen Wertschätzung möchten wir nun durch

dieses Buch auch nach außen zum Ausdruck bringen und bestärken. Hoffentlich gelingt es uns dabei zugleich, aus dem großen Schatz der verschiedenen buddhistischen Praxiswege einige für die persönliche Praxis besonders relevante Lehren aufzuzeigen.

Der Praxisweg hat im Mahāmudrā genau wie im Vipassanā und in allen anderen buddhistischen Erkenntnis-Traditionen zwei Aspekte, die einander ergänzen und so unerlässlich sind für das Erwachen wie die beiden Flügel eines Vogels für das Fliegen. Die erste unerlässliche Qualität der Geistesschulung ist Weisheit – das Erkennen der letztendlichen Natur des Geistes und aller Dinge, ein Erkennen, das von täuschenden und quälenden Geisteszuständen befreit. Der zweite ebenso notwendige Aspekt ist das große Mitgefühl, das sich in unermüdlichem liebevollen Wirken zum Wohle der Lebewesen ausdrückt. Diese beiden sind die gemeinsame Grundlage der hier angesprochenen Traditionen.

Beide, Mahāmudrā und Vipassanā, sind in sich selbst vollständige Wege. Doch haben sie spezifische Vorgehens- und Sichtweisen entwickelt, die für die jeweils andere Tradition bereichernd sein können. Diese beiden Praxiszugänge zusammenzuführen, ist ein im Buddhismus bislang noch recht ungewöhnliches Experiment. Es ermöglichte den Teilnehmenden der Retreats (wie jetzt auch den Leserinnen und Lesern), wertvolle Anstöße aus einem ihnen noch nicht vertrauten Ansatz zu bekommen. Auf diese Weise erhielten sie einen breiteren Zugang zu Sichtweisen und Methoden, die ihre Praxis fördern und das eigene Verständnis vertiefen.

Vipassanā-Praktizierende, auf einem Pfad des graduellen Fortschreitens in Richtung befreiende Erkenntnis, können davon profitieren, dass die Erläuterungen der Mahāmudrā-Tradition einen direkten Zugang zum Erkennen der Natur des eigenen Geistes aufzeigen.

Ebenso können Mahāmudrā-Praktizierende (vor allem solche, die nicht an den klassischen Dreijahres-Retreats teilgenommen haben) von den vielen praktischen Anregungen der Vipassanā-Tradition pro-

fitieren, insbesondere von der unterstützenden Struktur der Vipassanā-Retreats, die es ermöglicht, in relativ kurzer Zeit in recht tiefe Sammlung und Erkenntnis vorzudringen.

Die beiden Traditionen wurden in diesem Retreat zusammengeführt, indem die Lehrenden abwechselnd vormittags, nachmittags und abends Anleitungen aus ihrer jeweiligen Lehr-Tradition gaben. Diese konnten von den Kursteilnehmenden in angeleiteten Meditationen und in den darauffolgenden stillen Meditationsphasen auf natürlich-fließende Weise in die eigene Praxis integriert werden. Es ist unser Wunsch, dies auch Leserinnen und Lesern zu ermöglichen, die nicht am Retreat teilnehmen konnten. Daher folgt das Buch in seiner Struktur dem Ablauf des Retreats und es bietet sich an, zu Hause den aufeinander aufbauenden Erläuterungen in diesem Buch zu folgen und sie eventuell auch in kurzen persönlichen Retreats anzuwenden. Um dies zu unterstützen, werden auch die geleiteten Meditationen aus dem Gruppenretreat zur Verfügung gestellt. Oftmals führten die Unterweisungen direkt ins Meditieren, und auch den Lesern sei ans Herz gelegt, die entsprechenden Passagen dann kontemplativ-meditativ nachzuvollziehen. Sie sind im Text jeweils als »geführte Meditation« markiert. Anschließende Phasen der stillen Betrachtung ohne weitere Anleitung sind im Unterschied dazu als »stille Meditation« erwähnt – sie waren von sehr unterschiedlicher Dauer, von wenigen Minuten bis zu einer Dreiviertelstunde.

Die Meditationen von Mahāmudrā und von Vipassanā, die spezifisch dem Entwickeln von befreiender Erkenntnis dienen, sind relativ unabhängig von den Kulturen, in denen sie entstanden. Wir können sie praktizieren, ohne die kulturellen und religiösen Themen der Herkunftsländer einzubeziehen, und erfahren dadurch, wie sie sich auf einfache, natürliche Weise gegenseitig bereichern – etwas, was die Grenzen und Unterschiede zwischen den verschiedenen Kulturen sonst nahezu unmöglich machen.

Solche kulturellen Unterschiede haben zum Beispiel zu verschiedenen Verhaltensformen bei der spirituellen Praxis geführt, sei

es in der Kleidung, Sitzordnung bei Meditationen oder bei gängigen Zeichen der Ehrerbietung, wie der Art, sich zu verbeugen. Auch werden unterschiedliche Handlungen oder Rituale ausgeführt, die an sich keine essentielle ethische oder spirituelle Bedeutung haben, aber helfen können, das Wesentliche des buddhistischen Weges nicht aus dem Auge zu verlieren. Immer geht es um das Erkennen der Funktionsweise unseres Geistes und dessen, was uns verstrickt, beziehungsweise was uns frei macht. So kann man zum Beispiel die Zufluchtnahme mit einer Art Glaubensbekenntnis oder Dazugehörigkeitsritual verwechseln, statt sie als das zu sehen, was sie ist: eine Praxis klarer Ausrichtung, die stetig geübt werden will. Lässt man sich den Blick nicht von diesen Unterschieden verstellen, werden schnell die Gemeinsamkeiten deutlich, aber eben auch die unterschiedlichen Akzente, die verschiedene Schulen in ihren Herangehensweisen setzen.

Mit Sicherheit fördert ein solches Zusammenwirken gegenseitige Wertschätzung und Respekt unter den Praktizierenden und bewirkt eine Stärkung der Saṅgha. Die im asiatischen und bereits auch im westlichen Buddhismus weitverbreitete Tendenz zu Sektiererei – »meines ist das Beste, das einzig Richtige und genau das, was der Buddha lehrte …« – wird gemildert, wenn wir aus erster Hand erfahren, wie bedeutsam und hilfreich Praxisweisen aus anderen, uns bisher nicht bekannten Schulen sein können. Dies ist ein nicht zu unterschätzender Gewinn, wenn wir möchten, dass sich die Praxis des Dharma im Westen langfristig etablieren soll.

Danksagungen

Als Erstes geht unser Dank an all unsere Lehrer und Lehrerinnen, die uns durch ihre Lebensweise und ihr geschicktes und unermüdliches Lehren ermöglicht haben, ein Verständnis und eine Praxis des Dharma zu kultivieren, die wir nun mit unseren Schülerinnen und Schülern teilen können.

Großer Dank gebührt Winfried Böhler und Edeltraud Hemling von der Böhler-Stiftung, die durch ihre Großzügigkeit den Druck des Buches ermöglicht haben.

Kerstin Barthel möchten wir danken für das geglückte Lektorat und Gerd Pickshaus für die attraktive Gestaltung. Andrea Petruschke (Ronja) sei für ihr aufmerksames Durcharbeiten der ersten Kapitel gedankt.

Wir danken Jack Kornfield für das eingehende, inspirierende Vorwort und Drubwang Tsoknyi Rinpoche für seine Empfehlung an die Leser.

Wertschätzung und Dank gehen auch an die Teilnehmenden beider Retreats, welche die Audio-Aufnahmen transkribiert und bearbeitet haben. Ohne ihr Engagement wäre es nie zu diesem Buch gekommen!

Dankend erwähnt seien auch das Hausteam und die vielen ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Meditationszentrums Beatenberg, die solch spezielle Retreats wie dieses möglich machen, und alle, die im Norbu-Verlag mitwirken, dessen besonderes Anliegen das Fördern von wertvoller und zugleich zeitgemäßer Dharma-Literatur ist.

Möge dieses Buch all jene unterstützen, die sich um befreiende Erkenntnis bemühen und engagiertes Mitgefühl leben – ungeachtet ihrer Zugehörigkeit zu Traditionen und Glaubensrichtungen.

Erster Tag – Abend

Eröffnung

Fred von Allmen
Ursula Flückiger
Tilmann Lhündrup

Fred von Allmen:

Ich möchte euch alle willkommen heißen zu diesem Retreat: Mahāmudrā und Vipassanā. Es freut mich, so viele bekannte und auch so viele neue Gesichter zu sehen. Als Erstes möchte ich im Namen von Ursula Flückiger, von mir und dem Meditationszentrum Beatenberg Lama Tilmann Lhündrup begrüßen und willkommen heißen. Schön, dass du da bist!

Ursula und ich haben Tilmann vor fast 30 Jahren kennen gelernt und dann lange nicht mehr gesehen. Er verschwand für viele Jahre im tiefen Retreat. Erst 2008 haben wir ihn wieder getroffen. Und zwar anlässlich eines Besuches mit einer Gruppe Praktizierender, die von mir als Dharmalehrer und -lehrerinnen geschult wurden. Wir fuhren

gemeinsam nach *Dhagpo Kundreul Ling*[1], dem Kloster in Le Bost in Frankreich, wo Tilmann als Mönch mit dem Namen Sönam Lhündrup lebte. Damals fanden wir in unserem Austausch heraus, dass es vieles an Dharma-Belehrungen gibt, das wir untereinander und auch als Lehrende mit euch teilen möchten. Dieses Mahāmudrā-Vipassanā-Retreat ist ein Dharma-Experiment und wir sind selbst sehr gespannt zu sehen, was dabei herauskommen wird. Ich freue mich darauf, was immer es sein wird.

Vipassanā und Mahāmudrā, erste Perspektiven

Vor ungefähr 40 Jahren ist der *Dharma* – die Lehren des Buddhas und der verschiedenen Überlieferungslinien – in der Form von Meditation und Retreats im Westen angekommen. Ich glaube, wir sind jetzt soweit, dass wir damit experimentieren und neue Formen finden können, die uns entsprechen. Das ist sicher *ein* mögliches Ziel dieses Experimentes. Ursula, ich selbst und etliche andere von uns sind daran interessiert zu lernen, wie man die Zugangsweise des *Mahāmudrā* in unsere *Vipassanā*-Praxis integrieren könnte. Und ich vermute, dass Tilmann und jene von euch, die von der Mahāmudrā-Tradition kommen, daran interessiert sind, Elemente aus der Zugangsweise des *Theravāda-Vipassanā*[2] kennenzulernen und vielleicht in ihre Praxis aufzunehmen. Genau das können wir hier ausprobieren.

Dabei muss klar sein, dass wir für dieses Experiment nicht eine neue Meditationsschule erfunden haben, in der die beiden Traditionen nahtlos ineinander gewoben wurden. Vielmehr offerieren wir euch, den Teilnehmenden, die Möglichkeit, im Laufe des Retreats die Elemente, die ihr als hilfreich und bereichernd erkannt habt, selbst in eure Praxis einzubauen. Für jene, die unsere Anleitungen nach diesem Kurs hören

1 Dhagpo Kundreul Ling ist ein Kloster und Retreat-Zentrum der Dhagpo-Kagyü-Linie, das auf Wunsch des 16. Gyalwa Karmapa von Gendün Rinpoche (*1918 in Tibet, †1997 in Frankreich) gegründet wurde.

2 Theravāda, die »Schule der Älteren«, hat sich vor allem in den südlichen Ländern Asiens verbreitet. Vipassanā bedeutet »Befreiende Erkenntnis«.

oder lesen, ist dieser Prozess sicherlich auch möglich, aber vermutlich muss man einige Passagen mehrfach durchgehen und kontemplieren, um ein Gefühl für ihre praktische Umsetzung zu bekommen.

Es gibt ein paar interessante Unterschiede, die ich hier vereinfacht wiedergeben möchte. Im *burmesischen Vipassanā* wird Wert auf präzise Moment-zu-Moment-Achtsamkeit gelegt. Es geht um eine starke Kontinuität der Achtsamkeit und um das Bestreben, die Vergänglichkeit aller Objekte, d. h. aller Erfahrungen, und ihr rapides Entstehen und Verschwinden zu sehen bzw. zu erleben. Dies wird so lange geübt, bis ihre Nicht-Erfassbarkeit so intensiv erfahren wird, dass der Geist zutiefst loslässt. Konsequente, fast strikte äußere Formen und Abläufe unterstützen uns dabei und bilden einen Rahmen, innerhalb dessen wir voll und ganz entspannen können. Es ist ein Prozess, in dem wir *von A nach B* gehen. Erst kultiviert man eine präzise Achtsamkeit, dann kommt es zu einem Loslassen und die befreiende Erfahrung des Unbedingten, Nicht-Konditionierten findet statt.

Mahāmudrā[3] hingegen ist ein Prozess *von A nach A*. Das, was wir suchen oder verwirklichen wollen, ist immer schon da. Wir müssen dazu aufwachen, es erkennen. Es ist unsere ureigene Natur. Lama Tilmann wird noch mehr dazu sagen. Beide Zugänge sind korrekt, beide Zugänge sind befreiend und beide haben ihre eigenen Vorteile. Diese wollen wir uns zunutze machen.

Bevor ich das Wort weitergebe, möchte ich dem Hausteam und den freiwilligen Helferinnen und Helfern meinen Dank aussprechen. Sie sind es, die uns einmal mehr in unserer Praxis hier unterstützen und dieses Retreat möglich machen. Herzlichen Dank!

Ursula Flückiger:

Auch ich möchte alle ganz herzlich willkommen heißen zu unserem Experiment, wie Fred es so treffend genannt hat. Ein wichtiger per-

3 Die *Mahāmudrā*-Tradition hat sich ab dem 3. Jahrhundert in Indien entwickelt und fand im 11. Jahrhundert ihren Weg nach Tibet.

sönlicher Grund, weshalb ich diesen Kurs, den wir Drei zum ersten Mal zusammen leiten, interessant finde, ist folgender:

Meine Praxis begann vor vielen Jahren in der *thailändischen Waldkloster-Tradition* und dann übte ich lange Zeit in der burmesischen Vipassanā-Tradition. Als ich später die tibetische Mahāmudrā-Praxis kennenlernte, merkte ich, dass ihr Meditationsansatz näher an der thailändischen Waldkloster-Tradition ist, in der ich mich sehr zu Hause fühle. Für sie schlägt mein Herz nach wie vor – auch in meiner persönlichen Praxis. So erlebe ich das Erforschen dieser verschiedenen Zugänge als sehr bereichernd und es gibt sicher auch für mich viel zu lernen hier – als Lehrende und als euch Begleitende. Ich hoffe, durch diesen Austausch eine Sprache zu finden, die es mir ermöglicht, diesen Ansatz von A nach A, der mir sehr nahe ist, noch besser zu vermitteln.

Die Retreat-Struktur

Nun ein paar Worte zur Form, zum Gefäß, das unsere Praxis hier unterstützen soll. In einem Retreat ziehen wir uns zurück aus dem Alltagsleben und gehen aus der Komplexität in die Einfachheit. Diese zeigt sich hier auch im Tagesplan, den ihr draußen am Anschlagbrett findet. Ihr habt vielleicht bemerkt, dass er nicht sehr aufregend ist, sondern aus abwechselnden Sitz- und Gehmeditationen besteht, teilweise mit Anleitung und ansonsten in der Stille.

Morgens gibt es auch eine Stunde Arbeitsmeditation. Sie ist nötig als Mithilfe für unser Zentrum und das Hausteam und bietet zudem die Möglichkeit, kontinuierliche Achtsamkeit in Bewegung und Tätigkeit zu üben.

Ferner bieten wir Gruppengespräche an, in denen ihr eure Fragen zur Praxis stellen könnt. Sie geben uns auch die Gelegenheit zu hören, wie es euch in der Praxis geht. Deshalb möchten wir euch bitten, wirklich daran teilzunehmen. Später wird es auch Möglichkeiten für Einzelgespräche mit uns geben.

Neben dem äußeren Rahmen ist auch die innere Haltung ein wesentlicher Bestandteil des Retreats. Wie wir mit uns selbst und anderen umgehen, kann viel zu einer Atmosphäre des Vertrauens beitragen. In diesem Sinne möchten wir euch bitten, in diesen Tagen die grundlegenden fünf ethischen Verhaltensrichtlinien einzuhalten. Ich möchte sie uns allen in Erinnerung rufen.

Ethische Verhaltensrichtlinien

Als *Erstes* nehmen wir uns vor, das Leben in all seinen Formen zu achten und zu respektieren. Dies bedeutet, kein Lebewesen absichtlich zu verletzen oder zu töten und einen respektvollen Umgang mit allen Mitlebewesen hier im Haus und um das Haus herum zu pflegen.

Als *Zweites* entschließen wir uns, den Besitz anderer zu achten und nichts zu nehmen, was uns nicht gehört oder uns nicht offensichtlich zum Gebrauch angeboten wurde.

Drittens nehmen wir uns vor, in diesen Tagen alle sexuelle Aktivität zu unterlassen. In einem Retreat ziehen wir uns auf uns selbst zurück, um den eigenen Geist und unser Herz tief zu erforschen. Deshalb wenden wir auch keine Zeit auf zu schauen, wie wir auf andere wirken. Dabei sind wir natürlich auch respektvoll gegenüber der Tatsache, dass wir hier sehr viele sind, die auf recht engem Raum zusammen leben.

Viertens bitten wir euch, in diesen Tagen keinen Alkohol, keine Drogen und keine Substanzen einzunehmen, die den Geist verändern oder trüben. Es geht darum, mit Körper und Geist – so wie sie gerade sind – in Kontakt zu sein. Bitte nehmt aber vom Arzt verordnete Medikamente weiterhin ein.

Die *letzte,* sehr wichtige Regel betrifft die Ehrlichkeit, das Respektieren der Wahrheit und das Schweigen. Wenn wir zum Beispiel in den Gesprächsgruppen unsere Praxiserfahrungen beschreiben, halten wir uns an die Sachverhalte und berichten das, was der Wahrheit entspricht.

Das Geschenk des Schweigens

Hier im Retreat geht es zusätzlich um das Respektieren des Schweigens. Für einige von euch ist es neu und ungewohnt, das Schweigen konsequent über mehrere Tage einzuhalten. Gemeint ist wirklich, *nicht zu sprechen*, außer in den Gruppen- oder Einzelgesprächen. Wenn ihr bei der Mithilfe etwas fragen müsst oder von der Managerin etwas braucht, ist es in Ordnung zu sprechen. Ansonsten bitten wir euch aber, vollständiges Schweigen einzuhalten. Dies gilt für alle Bereiche: in den Gemeinschaftsräumen, in den Zimmern, draußen auf dem Zentrumsgelände oder weiter weg vom Haus.

Wir möchten euch auch ermutigen, das Lesen sein zu lassen. Es gibt viele lohnende Dharmabücher, aber dies hier ist eine besonders kostbare Zeit, die uns erlaubt, im eigenen Geist zu lesen und Vertrauen in die uns innewohnende Weisheit zu entwickeln. Deshalb brauchen wir uns während dieser Zeit hier nicht zusätzlich mit angelesenem Wissen zu füttern.

Bitte tätigt auch keine Telefonanrufe. Natürlich gibt es immer Ausnahmen, wie alte Eltern oder Kranke. Wenn das aber nicht der Fall ist, möchten wir euch bitten, das Telefonieren vollständig zu lassen. Heute Abend könnt ihr noch wichtige Informationen weitergeben, so dass ihr die kommenden Tage wirklich frei habt, ohne ans Anrufen denken zu müssen.

Das Schweigen ist ein wirklich kostbares Geschenk, das wir uns in diesen Tagen darbringen. Falls ihr mit einem Partner, einer Partnerin oder einem Freund hier seid, kann es eine Herausforderung sein, sich gegenseitig diesen stillen Raum des Schweigens zu schenken und ganz und gar mit sich selbst hier zu sein. Nehmt diese Herausforderung bitte an.

Die Stille erlaubt uns, tiefer zu schauen, hinzuhorchen und zu erkunden, was uns bewegt, wo wir uns innerlich aufhalten und wie wir mit unserem Erleben umgehen. Sie gibt einen Raum, in dem wir

lernen zu unterscheiden, was inneres Leiden schafft und was hilft, das Leiden zu beenden.

Einfachheit bedeutet, unserer Person eine Pause zu gönnen. Unser Person-Sein zeigt sich darin, wie wir sprechen, wie wir uns darstellen, wie wir gesehen und gehört werden möchten. Wir erlauben all den Rollen, die wir immer spielen, ja, spielen müssen, von uns abzufallen.

Durch das Einhalten der ethischen Grundregeln werden wir vertrauenswürdig – hier im Kurs wie auch im Alltag. Wir machen uns auch vertrauenswürdig für uns selber. Wir können uns sicher fühlen und unser Selbstvertrauen wird gestärkt. Auf dieser ethischen Grundlage können wir uns auch schwierigen Geistes- und Herzenszuständen wohlwollend zuzuwenden. Heraklit sagte:

»Ethik ist der Schutzengel des Menschen«.

In diesem Sinne können wir Schutzengel für uns selber wie auch für alle anderen hier sein.

Tilmann Lhündrup:

Auch ich möchte euch von ganzem Herzen willkommen heißen in diesem »Dharma-Experiment«, in welchem wir Mahāmudrā und Vipassanā Seite an Seite unterrichten und praktizieren. Ursula und Fred, ich bin sehr berührt von euren Worten. Mir ist es ein wichtiges Anliegen, neue, heilsame Wege für Praktizierende der Mahāmudrā-Tradition in der heutigen Welt aufzutun. Dabei beschäftigt mich schon lange die Frage, wie es wohl wäre, Mahāmudrā im Rahmen eines klassischen Vipassanā-Kurses mit völligem Schweigen im Rhythmus von abwechselnder Sitz- und Gehmeditation zu praktizieren. Wie würde es aussehen, wenn wir die Unterweisungen über Achtsamkeit,

wie sie so kraftvoll im *südlichen Buddhismus*[4] praktiziert werden, mit den Unterweisungen über das Eintreten ins einfache Sosein verbinden, wie es die Mahāmudrā-Tradition des *nördlichen Buddhismus*[5] lehrt?

Wir drei haben uns in den letzten zwei Jahren drei Mal getroffen und ausgetauscht. Dabei entstand der Wunsch, einander zu ergänzen in der Arbeit mit dem Geist und im Entwickeln von befreiendem Gewahrsein. Es geht uns nicht darum, die eigene Tradition als besser darzustellen oder sie abzugrenzen gegen möglicherweise »konkurrierende« andere Vorgehensweisen. Vielmehr ist unser Anliegen, interessierten Praktizierenden den reichen Schatz beider Traditionen zur Verfügung zu stellen, und zwar so, dass sie möglichst großen Nutzen daraus ziehen können. Ich möchte aus euren Erfahrungen lernen und meine Erfahrungen zur Verfügung stellen, genährt von der Vielfalt tiefgründiger mündlicher Unterweisungen, wie sie von Generation zu Generation für den Weg des Erwachens weitergegeben werden und das wirkliche spirituelle Erbe der Menschheit ausmachen.

Eigentlich kann unser Experiment nur Erfolg haben, denn wir verbinden lang erprobte Elemente zweier bewährter Traditionen miteinander. Besonders dankbar bin ich für die Gelegenheit, mit dem Mahāmudrā-Ansatz experimentieren zu können in einem durch das Vipassanā geprägten Umfeld, in dem das Schweigen so hoch geschätzt wird. Beim herkömmlichen Mahāmudrā-Unterricht wird das Schweigen nicht besonders betont, obwohl es in Tibet durchaus üblich war, sich längere Zeit schweigend zum Praktizieren in eine Höhle zurückzuziehen. Es könnte gut tun, die Tiefe, Weite und Präzision der gemeinsamen Unterweisungen in völligem Schweigen

4 Mit südlichem Buddhismus sind hier die Schulen des Theravāda-Buddhismus gemeint, die sich vorwiegend in den südlichen Ländern Asiens verbreitet haben und sich auf die Lehrreden des Buddhas beziehen, die auf Pāli niedergeschrieben wurden.

5 Mit nördlichem Buddhismus werden hier die Schulen des Mahāyāna-Buddhismus zusammengefasst, die sich vorwiegend in den nördlichen Ländern Asiens verbreitet haben und sich auf die Lehrreden des Buddhas beziehen, die auf Sanskrit niedergeschrieben wurden.

zu kosten. Der Spiegel für die geistigen Prozesse, die ständig in uns ablaufen, ist um einiges klarer, wenn wir zwischen den Meditationen nicht sprechen. Schweigen können ist für mich eine der Voraussetzungen, um Reden zu können – wer nicht schweigen kann, ist auch nicht wirklich frei zu reden.

Die fünf Verhaltensregeln, die Ursula uns ans Herz gelegt hat, sind auch in der Mahāmudrā-Tradition das Fundament der Praxis – sie sind wirkliche Schutzengel, wenn wir ihnen folgen. Sie zu berücksichtigen, hilft uns zu entspannen. Sie schaffen eine Atmosphäre von gegenseitigem Vertrauen und ermöglichen offene Transparenz; unser Verhalten verankert sich in Respekt für alle Lebewesen und unser Geist findet dadurch leichter in Sammlung und Klarheit. Er findet zu sich selbst. Auch das ist gemeint, wenn Fred davon spricht, von A nach A zu gehen. Wir entdecken die Ruhe und Klarheit, die immer schon da waren und immer da sind – sobald wir sie nur zulassen.

Die Motivation wachrufen

Zu Anfang einer solchen Zeit, die wir in tiefer Kontemplation und Meditation in Zurückziehung verbringen, ist es besonders wichtig, sich die eigene Motivation ins Bewusstsein zu holen. Dabei stellen wir uns folgende Fragen:

- Was ist mein eigentliches Anliegen?
- Worum geht es mir in der Tiefe meines Seins?
- Welche Qualitäten möchte ich in diesen Tagen leben und verstärken?
- Welchen Sinn gebe ich dieser Auszeit?
- Und wie möchte ich das konkret umsetzen?

Die Antworten finden wir in uns – auf ganz persönliche Weise. Sie verbinden uns mit dem eigentlichen Herzensanliegen, das uns hierher

geführt hat und das nun allen Raum bekommen kann, ohne dass uns anderes in Anspruch nimmt.

Dann weiten wir dieses Herzensanliegen aus, indem wir darüber kontemplieren, was wohl die wirklichen Anliegen anderer Menschen und anderer Lebewesen sind: Wie sehr auch sie sich wünschen glücklich zu sein, frei und geliebt … Und wir erahnen, wie sich das Verwirklichen unserer Herzenswünsche integrieren kann in ein Wirken zum Wohle aller.

Unterstützung für unser Herzensanliegen suchen

In einem nächsten Schritt gehen wir mit diesem Herzensanliegen Schritte in Richtung auf unsere »Zuflucht« – wir wenden uns innerlich an Buddha, Dharma, *Saṅgha* und bitten um ihre Unterstützung. Wir bitten die vollkommen Erwachten, die *Buddhas*, um Unterstützung für unseren Entschluss, diese Zeit gut zu nutzen. Wir bitten darum, dass uns Kräfte zufließen aus den unbelasteten, freien Bereichen unseres Seins, die nicht von Verstrickung geprägt sind. *Dharma* steht hier im weitesten Sinne für die innewohnenden erwachten Qualitäten, die wir leben möchten. *Saṅgha* sind die Helfer auf dem Weg. Wir geben uns vertrauensvoll in die Hände von Buddha, Dharma und *Saṅgha* – dem Erwachen, dem befreienden, direkten Erkennen des Seins, und der Begleitung durch jene, die den Weg kennen.

Ich danke euch, Ursula und Fred, und allen Beteiligten dafür, dass ihr es möglich macht, an diesem wunderbaren Ort in den Bergen, mit weiter innerer Schau die Vipassanā- und Mahāmudrā-Traditionen gemeinsam zu praktizieren. Ich genieße diese Offenheit unseres gemeinsamen Experiments, und freue mich so sehr, mit welcher Leichtigkeit wir uns nach zwanzig Jahren, in denen wir unterschiedliche Dharma-Wege gingen, wiedergefunden haben. Dank an euch alle, die ihr das mit uns teilt! Und nun wünsche ich uns einen guten Start hinein ins immer frische So-Sein.

Einführung in die Mahāmudrā-Meditation

Tilmann Lhündrup

Als wir heute Nachmittag diesen Kurs besprachen, kristallisierte sich ein einfaches, offensichtliches Thema heraus: *Gewahrsein*.

Was ist Gewahrsein und wie praktizieren wir es?

Gewahrsein umfasst sowohl die *Achtsamkeit* auf etwas, wie auch das einfache *Sosein* in wacher, völlig gelöster Präsenz, das wir auch Mahāmudrā nennen. Wir werden in diesen Tagen versuchen, in dieses Gewahrsein hineinzufinden. Dabei werden wir hören und erleben, wie dieses Gewahrsein, um das es in allen buddhistischen Traditionen geht, auch anders beschrieben und praktiziert werden kann. Diejenigen, die aus der Vipassanā-Tradition kommen, werden einen Eindruck bekommen, wie das Geistestraining in der Mahāmudrā-Tradition gelehrt wird, und die Praktizierenden aus der Mahāmudrā-Tradition werden Einblicke erhalten, wie die Vipassanā-Tradition die Gewahrseinspraxis angeht.

Ich persönlich bin überzeugt, dass es nur *einen* Dharma gibt und auch nur *ein* Erwachen und nicht verschiedene. Erwachen kann mehr oder weniger vollständig sein, und erst wenn sich alles Haften aufgelöst hat, ist es vollständiges Erwachen. Es geht uns um diesen Weg des Erwachens. Lasst uns nun mit der Praxis beginnen.

Es geht um entspanntes und zugleich waches Sein. Dieses tief entspannte Gewahrsein lässt sich vergleichen mit dem völligen Loslassen und Entspannen beim Einschlafen. Wenn wir nicht loslassen, können wir nicht einschlafen – aber das Problem könnte sein: Immer wenn ich völlig loslasse, schlafe ich ein … Um dies zu klären, üben wir das Entwickeln achtsamer Konzentration und Präsenz zugleich mit größt-

möglicher Entspannung. So lernen wir, wach bewusst zu bleiben und gleichzeitig loszulassen.

Meditation: Entspannte, wache Bewusstheit

Wir nehmen Kontakt mit unserem Körper auf …
Wir werden gewahr, wie sich der Körper anfühlt …
Vielleicht verändern wir noch unsere Sitzhaltung oder bleiben, so wie wir sind …
Bei völliger Entspannung sind wir zugleich völlig wach …
Wir fühlen in uns hinein: Welche Art von Entspannung führt zu Wachheit und Klarheit des Geistes? …
Stilles, achtsames Verweilen …

Fließendes, lebendiges Sitzen – Schlüsselpunkte für den Körper

(mit geleiteter Meditation)

Für ein entspanntes, waches Sein ist die Körperhaltung wichtig. Wir können dabei auch auf dem Stuhl sitzen, mit aufrechtem Oberkörper, das Becken entspannt, die Füße etwas auseinander, so dass die Knie mit dem Becken ein Dreieck bilden. Das ermöglicht dem Becken dieselbe Beweglichkeit, als würden wir auf dem Boden sitzen: Wir können es kippen, es kreisen lassen und nach rechts und links bewegen. Versucht es doch gerade einmal! Die Beweglichkeit des Beckens ist wichtig, um kleine Ausgleichsbewegungen während der Meditation zu ermöglichen.

Im Mahāmudrā wie im Vipassanā geht es darum, in den Fluss zu kommen und im Fluss zu bleiben – und das gilt auch für den Körper. Wir verfallen leicht in den Fehler, die anfängliche Körperhaltung zu fixieren, weil wir unwillkürlich meinen, die einmal eingenommene Haltung würde stimmen und es dürfe sich nun nichts mehr bewegen. Den Körper zu blockieren führt jedoch zu Verspannung und

unnötigem Leid. Bei genauerem Hinfühlen bemerken wir, wie ständig feine, oft kreiselnde Entlastungs-Bewegungen (Mikro-Oszillationen) im Körper stattfinden. Auch wenn wir den Blick vermeintlich ruhig halten, normalerweise etwas gesenkt in Richtung auf den Boden, führen die Augenmuskeln solche feinen Bewegungen aus. Wir sollten diese Mini-Bewegungen im Körper und in den Augen zulassen. Sie helfen, in Körper und Geist entspannt zu bleiben.

Spürt noch einmal den Körper. Er ist so ruhig wie ein Berg, aber im Inneren dieses Berges ist Leben. Die Wirbelsäule ist leicht beweglich, sie rastet nicht ein, ebenso wenig wie Nacken und Schultern. Der Kopf balanciert beweglich zuoberst auf der Wirbelsäule und es entsteht das Gefühl, als würde er anstrengungslos getragen. Diese aufrechte Sitzhaltung – entspannt, sehr aufrecht und doch flexibel – hilft beim Meditieren.

Der Blick ist gelöst, er fällt irgendwo vor uns hin und verweilt, wo es sich angenehm anfühlt. Dabei ist der Nacken gerade, weder nach hinten noch nach vorne gebeugt; wir können das gut spüren, indem wir ihn etwas bewegen und dann die Mittelstellung einnehmen. Dabei bewegt sich das Kinn ein wenig nach innen, es ist aber nicht eingezogen, sondern nur ein wenig nach innen geneigt. Der Kopf bleibt dabei gerade, als wären wir mit dem Scheitelpunkt am Himmel aufgehängt. Wenn wir die für uns passende Haltung finden, erleben wir sie als einen Genuss.

Wir üben uns darin, überflüssige Spannung loszulassen. Wir erspüren, ob wir noch irgendwo festhalten, in den Beinen, in den Hüften, im unteren Bereich des Rückens. So gehen wir durch den ganzen Körper, Bauch, Brustraum, Schultern, Arme, spüren überall hin und erlauben allen Bereichen, sich zu entspannen.

Zugleich entdecken wir den Körper dabei als vollkommen lebendig. Auch die Wangen, die Lippen und die Augengegend lassen wir entspannt. Wenn möglich atmen wir durch die Nase. Die Lippen sind dabei gelöst; vielleicht bildet sich ein kleiner Spalt.

Wir erlauben ein frei fließendes Gewahrsein des Körpers, eine Achtsamkeit, die keinen Ort im Körper bevorzugt, und sind so einfach wie möglich der aufsteigenden Empfindungen gewahr.

Um tiefere Gelöstheit zu finden, entspannen wir alles Bewerten wie: »Mag ich!« – »Mag ich nicht!«

(Nach einer Weile:) Ist noch alles im Fluss? Erlaubt ihr weiterhin die subtilen Ausgleichsbewegungen des Körpers oder seid ihr irgendwo eingerastet? Wir praktizieren höchste Präsenz im Körper, bei völliger Beweglichkeit und Fluidität.

Die bisherigen Instruktionen stammen aus dem Kapitel »Schlüsselpunkte für den Körper«, wie sie der Neunte Karmapa in seinem Mahāmudrā-Handbuch[6] als Vorbereitung für die Meditation erklärt.

Sich aus der Beschäftigung mit den drei Zeiten lösen – Schlüsselpunkte für den Geist

(mit geleiteter Meditation)

Danach erklärt der Karmapa, worauf es bei der Geisteshaltung ankommt. Insbesondere seine Erklärungen zum Umgang mit den drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – haben eine Schlüsselbedeutung:

> »Verfolge nicht die Vergangenheit.
> Gehe nicht in die Zukunft voraus.
> Verweile im wahrnehmenden, nicht-begrifflichen Zustand
> des gegenwärtigen Bewusstseins.«[7]

6 Siehe S. 118–125 in Karmapa Wangtchug Dordje, Mahāmudrā – Der Ozean des wahren Sinnes, MV-Buchhandel, Monsenstein und Vannerdat, Edition Octopus; 1. Auflage, 2009. Dieses Buch diente im Retreat als Grundlage für alle im Folgenden gegebenen Mahāmudrā-Instruktionen – es wird in Folge nur kurz »Ozean« genannt.

7 Ozean, S. 125

Verfolge nicht die Vergangenheit bedeutet: Hänge der Vergangenheit nicht nach. Vergangenheit bezieht sich hier auf die gerade eben gemachte Erfahrung – der Gedanke, der gerade eben noch war, aber schon nicht mehr ist. Selbstverständlich ist damit auch alles gemeint, was wir erfahren haben, bevor wir hierhergekommen sind.

Gehe nicht in die Zukunft voraus bedeutet, nicht den nächsten Gedanken einzuladen oder zu spekulieren, was gleich sein könnte, in einer Minute oder in einer Viertelstunde, am Ende dieses Tages oder morgen, übermorgen.

Lasst uns jetzt diese beiden Instruktionen zur Vergangenheit und Zukunft praktizieren.

Präsent sein, ohne an das zu denken, was gerade noch war.
Und ohne sich Gedanken über das zu machen,
was noch nicht ist.

… stille Meditation …

Dann lädt uns der Karmapa ein, im nicht-begrifflichen Gegenwartsbewusstsein zu verweilen:

Nicht-begrifflich bedeutet hier, aus der Gegenwart keinen Gegenstand des Benennens zu machen, nicht zu sagen: »Jetzt ist das, nun ist dieses, nun passiert das.« Genau genommen hinken wir beim Benennen dem Erleben hinterher, das gerade stattgefunden hat. Das Benennen kommt immer zu spät. Es kann zwar eine Hilfe sein, um in der vermeintlichen Gegenwart zu bleiben, aber es ist nicht die wirkliche Gegenwart, sondern das nachträgliche Benennen dessen, was eben passierte. Das eigentliche, unmittelbare Geschehen entzieht sich dem Benennen; es ist schon vorbei, wenn es benannt wird, und ist eigentlich nicht fassbar.

Das *Verweilen* in diesem nicht fassbaren Gegenwartsbewusstsein nennen wir Mahāmudrā, nicht fassbare Einfachheit, Sosein. Zumindest ist dies eine Annäherung durch Worte. So einfach Mahāmudrā auch

ist, so schwierig ist es doch, darin zu verweilen. Lasst es uns einen Moment versuchen:

Erlaube dir, dich zu entspannen – es besteht gerade keine Gefahr einzuschlafen. …
Was ist Gegenwart? …
Wie ist das gegenwärtige Erleben? …
Lassen sich in diesem Erleben einzelne Augenblicke unterscheiden? …
Wie lange dauern wohl solche Augenblicke, falls ihr welche findet? …

(Klangschale ertönt)

Herzlichen Dank für euer Mitgehen.

Gibt es einzelne Augenblicke?

Karmapa sagt im selben Abschnitt (S. 126), dass es solche kleinen Augenblicke – Millisekunden des Erfahrens – eigentlich gar nicht gibt. Wenn ich versuche, die Gegenwart zu erfassen, dann nehme ich wahr, wie es in meinem Geist in unglaublicher Schnelligkeit zu einem Ergreifen und wieder Loslassen kommt. Nur wenn ich ergreife und festhalte, habe ich das Gefühl, dass es da einen Augenblick gibt. Wenn es kein Ergreifen gibt, sind in diesem Strom des Gewahrseins keine einzelnen Augenblicke zu finden. Das Gefühl von Augenblicken entsteht durch das Ergreifen und Festhalten einer Erfahrung, wobei mir der Augenblick genau so lang vorkommt, wie das momentane Ergreifen anhält. Bei noch genauerem Hinschauen entdecke ich, dass es nicht einmal die Erfahrung selbst ist, die ich festhalte, sondern das mentale Abbild dieser Erfahrung. Dieses festgehaltene Nachbild ist gar nicht mehr die ursprüngliche Erfahrung.

Durch dieses Festhalten entsteht die samsarische Täuschung[8], in der wir leben. Haften verdinglicht das Geschehen und so leben wir im Grunde ein »Stakkato-Leben«: eine nicht endende Folge kleiner Momente des Fixierens – und sind nicht im Fluss. Die Mahāmudrā-Praxis hat zum Ziel, diesen Fluss wieder zu ermöglichen und aus dem Ergreifen der Momente des Wahrnehmens herauszuführen. Dazu gehört das Ergreifen des emotionalen Erlebens wie auch das Festhalten an der Vorstellung eines vermeintlich getrennten Seins als *Ich*.

Zeitloses Gewahrsein

Es geht darum, den Strom unendlich vieler Erfahrungen nicht zu behindern durch ständiges Benennen, Erfassen-Wollen und Sich-Vergewissern, sondern den Strom des Erlebens so zu lassen wie er ist: *zeitloses Gewahrsein*. Es ist ein zeitloses Erleben, weil es darin diese Bruchstücke von Zeit, die wir Augenblicke nennen, gar nicht gibt. Unmittelbares Erleben ist jenseits von Zeit, weil kein Vergleichen mit vorher und nachher stattfindet. Das nennt man einfaches Sein im Mahāmudrā oder zeitloses Gewahrsein.

Ich hoffe, ich konnte euch mit dieser Einführung das zeitlose Gewahrsein ein wenig näher bringen. In den nächsten Tagen werden wir uns weiter an die praktische Umsetzung herantasten und verschiedene Herangehensweisen kennenlernen. Einige Methoden lockern das grobe Festhalten und andere helfen, das subtile Greifen aufzulösen. Alle Übungen sind Hilfen, um in dieses fließende Gewahrsein hineinzufinden und darin zu verweilen. Falls ihr heute Abend noch meditiert, bleibt in dieser fließenden Erfahrung. Vielleicht helfen euch dabei die Fragen, die ich euch eben gestellt habe. – Fred, du möchtest noch etwas hinzufügen?

8 *Saṃsāra* (Sanskrit) bedeutet für gewöhnlich »Daseinskreislauf«, der Kreislauf unzähliger Existenzen, in denen wir weiter kreisen, solange wir an einem Ich haften. Dieser Kreislauf wird von fixierenden, dualistischen Mustern aufrecht gehalten.

Jetzt ist der Moment

Fred von Allmen: Vielleicht ist es nicht nötig, aber ich möchte euch an etwas erinnern: *Jetzt* ist der Moment. Wenn ihr jetzt aufsteht, ist die Zeit des achtsamen Gewahrseins nicht vorbei, bloß weil ihr nicht mehr in der Meditationshalle sitzt. Die Zeit, in der wir präsent sein können, ist immer *jetzt* und immer nur *jetzt*, wo immer wir sind. In diesem Sinne hat das Retreat wirklich begonnen und auch das Schweigen. Ich wünsche euch eine gute Zeit und gute Nachtruhe.

Zweiter Tag

Im Hier und Jetzt ankommen

Fred von Allmen

Ausrichtung und Motivation

Wir beginnen den Vormittag mit der inneren Ausrichtung auf das Wesentliche: Aufzuwachen aus dem Verlorensein in Gedanken, Geschichten und Dramen und präsent, offen und gewahr zu sein. Damit öffnen wir uns einem tieferen Verständnis der Wirklichkeit und kommen in Einklang mit ihr.

Als Nächstes betrachten wir unsere Motivation. Meist schlagen mehrere Herzen in unserer Brust: Wir können die Praxis zum Beispiel in einem eher selbstzentrierten Modus angehen, mit der Frage: »Was bringt es mir?« Das ist sicher sinnvoll. Wenn wir schon praktizieren, dann sollte es auch etwas bringen. Wir können aber auch anders fragen, zum Beispiel: »Was bringt es uns allen? Was kann ich mittels dieser Praxis für uns alle tun?« Wir üben uns in ein und derselben Praxis, aber mit einer offeneren Zugangsweise, einer weiteren Motivation. Es kann spannend sein, diesen verschiedenen inneren Haltungen

nachzuspüren: Wie wirken sie? Gibt es Unterschiede und wenn ja, wo liegen sie?

Aufrecht und entspannt: Die Körperhaltung

Der erste wesentliche Aspekt der Körperhaltung ist das *aufrechte Sitzen*. Der Körper trägt sich selbst und bleibt aufrecht. Das ist meist hilfreicher, als sich anzulehnen. Auch auf einem Stuhl sitzend, kann der größte Teil des Oberkörpers frei und aufrecht ruhen. Das aufrechte Sitzen entspricht einer Haltung von Wachheit und achtsamem Gewahrsein. Also: aufrecht – wach.

Der zweite Aspekt ist das *Sich-Niederlassen:* ein Geerdet-Sein, ein entspanntes Ruhen auf dieser Erde, auf dem Kissen oder auf dem Stuhl. Dies entspricht der inneren Haltung der annehmenden, sanften Gelassenheit. Also: ruhend – gelassen.

Aufrecht und geerdet im Körper, achtsam und gelassen im Geist

Es empfiehlt sich, still zu sitzen und sich nicht zu bewegen, selbst die Hände nicht. Die kleinen Bewegungen, durch die sich der Körper in der Balance hält, braucht es natürlich. Tilmann hat gestern ausführlich darüber gesprochen. Grundsätzlich aber sitzen wir still. Wir üben uns darin, nicht gleich zu reagieren, wenn Unangenehmes im Körper aufsteigt oder Ruhelosigkeit im Geist. Dies unterstützt uns im Entwickeln der Qualitäten von Geduld, Annehmen und Gelassenheit. Das stille Sitzen entspringt aber nicht einer verkrampften Kontrolle, sondern der Durchlässigkeit eines entspannten Gewahrseins.

Wenn wir konsequent still sitzen, werden die Bewegungen des Geistes spürbarer, leichter wahrnehmbar. Die äußerlichen Formen des stillen Sitzens, des kontinuierlichen meditativen Gehens, des konsequenten Einhaltens des Stundenplans und des Schweigens erlauben uns, hinzuschauen und zu sehen, was innerlich abläuft. Dies ist möglich, weil so viele der üblichen Ablenkungen wegfallen – die

vielen Inputs, die uns normalerweise überschwemmen. Wenn wir nirgendwo anders hingehen, sondern einfach hier sitzen oder draußen auf und ab gehen, dann wird vieles, was bisher verborgen war, spürbar und erkennbar.

Wenn es uns juckt, reagieren wir normalerweise, indem die Hand dort kratzt, bevor wir es gemerkt haben. Wenn wir uns aber vorgenommen haben, uns grundsätzlich nicht zu bewegen, merken wir sogleich, was läuft, und können achtsam und gelassen bei der Erfahrung bleiben, ohne reagieren zu müssen. Wenn wir ruhelos immer gleich die Haltung verändern, merken wir vielleicht gar nichts davon. Wenn wir aber entschlossen still sitzen, bemerken wir die Ruhelosigkeit und können lernen, damit entspannt und in Frieden zu sein.

Unbedingt still sitzen ist die eine Anweisung. Es gibt aber noch eine zweite: Wenn beim Sitzen die Erfahrung wirklich schmerzhaft ist und das Meditieren zur Qual wird, wenn wir nur noch auf unsere Uhr schielen, um herauszufinden, ob die Sitzperiode bald zu Ende ist, dann wird es höchste Zeit, die Körperhaltung doch zu verändern. Im eigenen Interesse tun wir dies jedoch möglichst selten – maximal ein- bis zweimal pro Sitzung, falls nötig. Am besten so, dass wir beim nächsten Gong für die Sitzmeditation nicht denken: »Oh Schreck, in dieses Folterzimmer möchte ich nie mehr gehen«. Wir finden selbst heraus, was hilfreich und unterstützend ist. Wir kultivieren eine sanfte und doch konsequente Art von Disziplin.

Falls wir die Körperhaltung ändern, versuchen wir aufmerksam den Moment mitzubekommen, in dem wir entscheiden, dass etwas geändert werden soll. Dann bleiben wir in achtsamem Kontakt mit der Bewegung – präsent, ohne zu werten. Das Verändern der Körperhaltung ist ein Prozess, der unserer vollen Aufmerksamkeit wert ist.

Wer gewohnt ist, mit offenen Augen zu meditieren, kann es für eine Sitzung lang wagen, es mit geschlossenen Augen zu versuchen – und wer seit Jahren gewohnt ist, mit geschlossenen Augen zu meditieren, sollte unbedingt riskieren, es ab und zu mit offenen Augen zu tun. Das hat mit Flexibilität zu tun – nicht festgefahren zu sein.

Achtsam niedergelassen – im Körper zu Hause

Wir sind also aufmerksam und interessiert im Körper niedergelassen und nehmen die Empfindungen wahr, die gerade da sind. Ich mag den Begriff »sich niederlassen«. Er beschreibt deutlich, dass es nicht darum geht, sich in der Erfahrung festzubeißen. Wir schauen, wie weit wir aufmerksam in der unmittelbaren Erfahrung ruhen können. Dabei lassen wir uns voll und ganz auf sie ein, ohne uns aber in ihr zu verlieren. Wir erleben Druck, wo der Körper das Kissen berührt oder wo die Hände aufliegen, vielleicht auch Wärme oder Kälte an einzelnen Körperstellen oder Spannung, Gelöstheit, Pulsieren, Bewegung. Es gibt Bereiche, die sich angenehm oder unangenehm anfühlen, und Stellen, wo gar nichts zu spüren ist.

Es ist nicht so wesentlich, wo im Körper wir präsent und in Kontakt sind, aber essentiell, dass wir genau *wissen*, wo wir gerade sind – und voll und ganz dieses lebendige Dasein spüren, so wie es gerade jetzt in uns fließt. So beginnen wir, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Gewahrsein, Präsenz zu schulen.

Manche finden es hilfreich, sich in der Erfahrung der Körperempfindungen niederzulassen. Andere finden das spezifische Wahrnehmen des Atems geeigneter. Der Atem, der ohne unser bewusstes Zutun von alleine ein- und ausströmt, ist meist spürbar beim Heben und Senken der Bauchdecke oder bei der Berührung der Luft an der Nase oder beim Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbes. Wir lassen uns wach und achtsam in dieser Erfahrung nieder, wo immer sie am besten zu spüren ist. Wichtig ist dabei, die Atemerfahrung vor allem zu spüren und nicht zu denken. Wir stellen uns den Atem nicht vor und visualisieren ihn nicht; es geht auch nicht ums Zählen, sondern um ein achtsames Niedergelassen-Sein im direkten Kontakt mit dieser Erfahrung.

Dies ist eine von vielen möglichen Weisen, Sammlung zu praktizieren. *Samatha* (auf Pāli) bedeutet so viel wie *ruhevolles, gesammeltes Verweilen*. Wir üben uns darin, eine möglichst stetige, kontinuierliche

Achtsamkeit zu kultivieren. Wir brauchen beides, Sammlung und Erkenntnis. Um das Wesen der Dinge klar erkennen zu können, ist eine gewisse Sammlung und Ruhe im Geist unverzichtbar. Wie Andreas Bachmann, ein Teilnehmer einer Studiengruppe, sagte: »Wir sammeln so viele Dinge im Leben. Warum sammeln wir nicht einmal unseren Geist?«

Wer sich auf den Atem ausrichtet, sollte darauf achten, nicht tagelang oder gar das ganze Retreat in diesem engen, begrenzten Fokus zu verweilen. Es hilft, sich von Anfang an darin zu üben, sich an verschiedenen Stellen oder im ganzen Körper achtsam niederzulassen, denn letztlich geht es um die Fähigkeit, für ausnahmslos alle Erfahrungen offen und präsent zu sein.

Wenn wir bemerken, dass die Aufmerksamkeit weg ist und wir in Gedanken, Ideen, Tagträumen, Planen oder Erinnern verloren waren, kehren wir zur Stütze unserer Meditation, wie zum Beispiel dem Atem, zurück. Dieses Aufwachen und Zurückkehren ist ein bedeutsamer Moment, weil Ablenkung für die meisten von uns recht oft Thema sein wird. Zuweilen versuchen wir herauszufinden, wie lange wir weg waren, wo wir genau waren und was der Grund war, von der direkten Erfahrung abzuschweifen. Manchmal bewerten, beurteilen und verurteilen wir uns: »Schon wieder war ich weg.« »Ich kriege es nicht hin.« »Schon 332 Mal abgeschweift in diesem Retreat.« Dieses bewertende Denken trennt uns vom Gewahrsein und ist ziemlich kontraproduktiv.

Wann immer wir wieder aufwachen, besteht die Chance, hier zu bleiben, statt sich gleich nochmals in nutzlosen Gedankengängen zu verlieren. Eigentlich könnten wir uns freuen: »Wow, schon wieder wach! Schon zum x-ten Mal aufgewacht aus dem Verlorensein!« Damit schaffen wir eine positive innere Atmosphäre und können den Moment nutzen, um wieder sanft, interessiert und klar präsent zu sein und erneut mit der unmittelbaren Erfahrung in Kontakt zu treten.

»Mache jede Erfahrung zum Objekt deiner Ehrerbietung«, besagt eine burmesische Weisheit. Durch solch eine innere Haltung

können wir die Moment-zu-Moment-Praxis in einen Fluss des Heilsamen verwandeln.

… stille Meditation …

[Kurz vor Schluss:] Wenn der Gong erklingt, schließt doch bitte auch die Erfahrung des Hörens mit ein ins Gewahrsein. Es wird das Ende der formalen Sitzmeditation signalisiert, aber nicht das Ende der Gewahrseinspraxis. Meditation kann immer und ausschließlich nur im gegenwärtigen Moment stattfinden, egal in welcher Position oder Situation wir uns befinden. Bleibt achtsam und präsent, wenn ihr die Körperhaltung verändert, euch erhebt, den Raum verlasst, wo immer …

Gong ertönt.

Ein Plädoyer für die Gehmeditation

Ursula Flückiger

Die Kontinuität des achtsamen Gewahrseins etablieren

Es ist uns ein Anliegen, dass ihr die Gehmeditation voll und ganz in euren Tagesablauf hier einbindet. So könnt ihr sehen, wie wertvoll sie ist. Stehend und gehend sind wir oft wacher als sitzend, wir werden flexibler im Anwenden des achtsamen Gewahrseins und praktizieren in einer Situation, die dem Alltag näher ist als das Sitzen.

Einige betrachten die Gehmeditation wie ein Stiefkind; das ist teilweise verständlich, weil sie nicht in der Gruppe geübt wird und jeder für sich allein dran bleiben muss. Es mag der Eindruck entstehen,

dass es nur darum geht, frische Luft zu holen und sich die Beine zu vertreten, weil man nicht so lange sitzen kann. Gehmeditation verlangt aber mehr Selbstdisziplin als das Sitzen, weil der Gruppenzwang wegfällt.

Beim Gehen praktiziert jeder für sich selbst – und das stärkt die eigene Unabhängigkeit, denn wir müssen uns immer wieder selbst motivieren und klären, warum wir uns dieser Praxis widmen. In diesem Sinne möchte ich euch sehr ans Herz legen, auch diese Zeit und diese Form der Meditation auf eine gute Art und Weise zu nutzen.

Die Gehmeditation erlaubt oder zwingt uns, präsent zu bleiben, unser Gewahrsein zu schulen und uns weniger lang in Gedanken, Wünschen, Tagträumen zu verlieren. Wir lernen, Geist und Körper, die ja oft getrennte Wege gehen, wieder zusammenzubringen. Wir können beim Sitzen, Gehen oder Stehen innerlich völlig woanders sein. Hier haben wir eine ausgezeichnete Gelegenheit, darauf zu achten, dass Körper und Geist wieder am selben Ort verweilen. Immer wenn wir solchermaßen ungeteilt präsent sind, beginnen wir zu erkennen, dass die Dinge sehr flüchtig sind und nicht so solide, wie sie uns erscheinen, wenn wir in Vorstellungen und Geschichten verloren sind.

Die Form der Gehmeditation ist sehr einfach: Sucht euch einen Platz, wo ihr zehn bis fünfzehn Schritte auf und ab gehen könnt. Das kann im Haus sein, in den Gängen, oder draußen hinter dem Haus, wo ihr ungestört seid. Wir möchten euch bitten, die formale Gehmeditation nicht auf den öffentlichen, von außen einsehbaren Plätzen zu üben, weil sie für manche etwas eigenartig ausschaut.

Beginnt die Gehmeditation, indem ihr für einen Moment still stehen bleibt. Wir stehen auch im Alltag sehr oft, sind dabei aber meist mit Denken, Planen oder Sorgen beschäftigt. Hier stehen wir – und versuchen, uns in dieses Stehen hinein zu entspannen. Wir spüren, wie es sich anfühlt. Vielleicht sind Energien von Unruhe da, die uns vorwärts treiben, oder es melden sich Schmerzen oder wir fühlen uns ganz entspannt. Wir stehen – und spüren, was da ist.

Dann gehen wir, einen Schritt aufs Mal, zehn bis fünfzehn Schritte. Dabei bringen wir ein sorgfältiges, achtsames Gewahrsein in den Körper. Einige finden es hilfreich, sehr präzise mit den Beinen und Füßen in Kontakt zu sein, zu spüren, wie der Fuß sich hebt, sich vorwärts bewegt und wieder aufsetzt. Andere entscheiden sich für ein offeneres, weiteres Gewahrsein, womit sie den ganzen Körper wahrnehmen.

Am Ende dieser Strecke halten wir wieder einen Moment inne. Wir entspannen in die Einfachheit dieser Erfahrung, wachen auf aus unseren Gedanken, Befürchtungen und Hoffnungen und erlauben uns, einen Moment einfach zu stehen. Dabei beobachten wir nicht so sehr, wie wir stehen, sondern nehmen die Empfindungen wahr, die von der Fußsohle bis hinauf in den Kopf zu spüren sind. Zusätzlich können wir das achtsame Gewahrsein ausweiten und die Erfahrungen des Hörens und des Riechens mit einschließen – und schließlich auch das Sehen mit einbeziehen. Innerlich auf Empfang gestellt, lassen wir die Erfahrungen sich selbst wahrnehmen.

Nach einer Weile verlassen wir dieses weite Feld der Wahrnehmung wieder und bringen die Aufmerksamkeit zurück in den Körper, in die Beine, die Füße und gehen weiter, einen Schritt aufs Mal. Hin und her. Die Form macht deutlich, dass es nicht darum geht, irgendwohin zu gehen. Sich mit Hilfe des Körpers in Gewahrsein zu üben, präsent zu bleiben, ist sehr unterstützend, weil der Körper langsamer und fassbarer ist als die Gedanken.

Das am besten geeignete Tempo beim Gehen ist jenes, das uns am ehesten präsent sein lässt. Das kann variieren. Wenn zum Beispiel Schläfrigkeit ein Thema ist, mag es hilfreich sein, etwas schneller als gewohnt zu gehen und dabei den ganzen Körper wahrzunehmen. Zu anderen Zeiten kann es angebracht sein, ein bisschen zu verlangsamen, um aus einem automatischen Auf- und Abgehen herauszukommen.

Manchmal fühlt sich die Gehmeditationsperiode sehr lang an. Dann kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass wir nicht 40 Minuten als Block durchhalten müssen. Vielmehr ist es immer gerade nur ein

Schritt, ein Moment, für den wir achtsam sein können: Wir spüren den Druck, wo der Fuß aufsetzt, die Berührung der Kleidung am Bein, den Wind im Gesicht. Wir nehmen jede Empfindung voll und ganz wahr, entspannen uns in sie hinein und lassen Befürchtungen und Zweifel zurücktreten. Wenn der Gedanke aufsteigt: »Oh je, immer noch eine halbe Stunde«, spüren wir die Ruhelosigkeit, die Ungeduld, und versuchen, sie anzunehmen – so wie sie ist. Dann beginnen wir von neuem, einen Schritt aufs Mal.

Ist es nicht erstaunlich? Im Alltag, vielleicht gestresst, würden wir uns wünschen, hier an diesem schönen Ort, wo uns niemand anspricht, in Ruhe auf- und abgehen zu können. Doch sobald wir das konkret tun, merken wir, wie herausfordernd das sein kann.

Wie beim Sitzen so auch beim Gehen: Es gibt Zeiten großer Inspiration, in denen wir denken: »Fantastisch, ich könnte ausschließlich Gehmeditation üben und das Sitzen sein lassen«. Aber es kann auch Phasen von absoluter Frustration und Langeweile geben, in denen wir finden, Gehen sei völlig nutzlos, sehe idiotisch aus und Sitzmeditation sei eh viel besser, zumal man dabei auch viel weniger abgelenkt sei. Was hier den Geist stärkt, ist das Dranbleiben. Nicht mit Zwang und zusammengebissenen Zähnen, bis der Gong erklingt, sondern mit der Bereitschaft, all dieser Zustände gewahr zu sein: Inspiration, Langeweile, Freude, Ruhelosigkeit und den ganzen Rest. Dann verstehen wir, dass es nicht darum geht, immer inspiriert zu sein, immer Ruhe zu erfahren, sondern darum zu sehen, wie all diese Erfahrungen kommen und gehen, und dass wir in einer großen Offenheit des Gewahrseins und der Gelassenheit länger und leichter mit allem präsent sein können.

Tilmann: Darf ich eine Frage stellen? Was empfiehlst du für die Hände und Arme? Wie hält man sie? Es gibt ja Traditionen, in denen genaue Instruktionen dazu gegeben werden.

Ursula: Genau. In meiner Tradition halten wir es hier ähnlich wie beim Sitzen, denn wir haben ja alle einen unterschiedlichen Körper. Einige finden es hilfreich, die Arme auf der Seite des Körpers zu

belassen, wo immer sie natürlich fallen. Andere wiederum finden es passender, die Hände auf den Rücken zu legen oder vielleicht die eine Hand in der anderen Hand zu halten, etwa in Bauchhöhe. Letzteres braucht zwar etwas Anstrengung, kann jedoch helfen, wach zu bleiben. Wichtig ist, bei sich zu schauen: Wie kann ich möglichst präsent, aber auch entspannt gehen. Dies kann innerhalb der 45 Minuten Gehmeditation variieren.

Dies ist mein Plädoyer für die Gehmeditation. Für diejenigen von euch, die sie noch nicht kennen, ist sie vermutlich gewöhnungsbedürftig. Sie kann künstlicher wirken als das Sitzen. Beides kann man jedoch als künstlich oder natürlich betrachten, je nachdem, wie man es anschaut. Wesentlich ist, durch eigene Erfahrung zu erkennen, wozu diese Meditation dienen soll und wie sie am besten genutzt werden kann.

Lass den Buddha in dir meditieren

Tilmann Lhündrup

Erwachen

Wieder beginnen wir damit, unsere Motivation bewusst zu fühlen und durch dieses Gewahrsein zu stärken. Warum genau sitze ich hier und arbeite mit dem eigenen Geist? Das ist vermutlich für jeden anders. Mich selbst motiviert die Erfahrung von Buddhas Erwachen, die ihn befähigt hat, so viele Menschen zu inspirieren; die Erfahrung völlig offenen, gelösten Seins mit einem warmen Herzen, ein Dasein für alle, ohne Einschränkungen; völlige innere Freiheit, ohne einengende Fixierung auf ein vermeintliches Ich.

Was Erwachte von nicht Erwachten unterscheidet, ist nicht ihr Äußeres, ihr Geschlecht oder Alter, ihre Hautfarbe, Kultur oder Sprache, es ist ihr Gewahrsein – ein Gewahrsein von dem, was ist, frei von Anhaften und Verstrickung. Alle Erwachten sagen uns: »Das ist auch dir möglich! Befreie dich von Schleiern, von Verstrickungen, und dieses Gewahrsein wird sich ganz natürlich in dir zeigen, so wie ein Juwel, den du von Schlamm befreist. Es ist deine wahre Natur, die wahre Natur des Geistes *aller* Lebewesen.«

Jedes Lebewesen hat das Potential zu erwachen, wir alle tragen dieses Potential in uns und sind potentielle Erwachte. Im Mahāmudrā sagt man deswegen:

»Lass den Buddha in dir meditieren!«

Lass diese frische, gewahre Dimension sein, einfach so sein, wie sie ist, frei. – Wie ist das, wenn jetzt der Buddha in mir meditiert? – Wenn nicht mehr Ich meditiere? – Könnt ihr den Buddha in euch spüren? Versucht es einmal!

… stille Meditation …

Fred hat erwähnt, im Mahamudra gehe es darum, »von A nach A zu gehen«. Das bedeutet, das Streben nach etwas, das in der Zukunft liegt, zu vermeiden, was fast unvermeidlich ein gewisses Bemühen mit sich bringt. Wenn wir den Buddha in uns meditieren lassen, brauchen wir uns nicht so anzustrengen. Natürlich ist das bildlich gesprochen – es kann uns aber anregen und uns gleichzeitig helfen, überflüssiges Bemühen loszulassen.

Anstrengungslos wie ein segelnder Adler

Der Weg des Erwachens verzichtet auf alle unnötige Anstrengung. Erwachen findet sich nicht mit dem Willen – und doch brauchen wir

ein wenig Anstrengung, denn vom Himmel fällt das Erwachen nicht. Aber was für eine Anstrengung verstärkt das Haften und welche führt in tieferes Gewahrsein? Wie viel Anstrengung braucht es eigentlich? Mein Lehrer *Gendün Rinpoche*[9] sagte dazu – wie viele Meister:

»Durch Anstrengung gelangen wir in die Anstrengungslosigkeit.«

Und in den Mahāmudrā-Unterweisungen heißt es:

»Sei so anstrengungslos wie ein segelnder Adler.«[10]

Das Beispiel ist interessant, denn selbst ein Adler segelt nicht völlig anstrengungslos; doch seine minimalen Flügelbewegungen sind wie anstrengungslos. Worin besteht diese minimale Anstrengung beim Meditieren? Sie besteht in einem feinen Ausbalancieren der inneren Haltung. Dieses feine Ausbalancieren macht es möglich, im gleitenden Flug, durch kleine Anpassungen an die sich wandelnden Bedingungen, immer in diesem fließenden, nicht-haftenden, offenen Gewahrsein zu bleiben.

… stille Meditation …

Ein anderes Beispiel lautet:

»Praktiziere so anstrengungslos wie ein erfahrener Elefantenlenker.«[11]

9 Lama Gendün Rinpoche (1918–1997) war ein verwirklichter Meditationsmeister der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus. Rinpoche (sprich Rinpo*tsche*) bedeutet »Wertvoller« und wird in der tibetischen Tradition reinkarnierten oder hoch verwirklichten Lamas als Titel verliehen.

10 Ozean, S. 149

11 Ozean, S. 149

Vielleicht habt ihr auf Reisen schon einmal Elefantenlenker gesehen, wie sie auf ihrem riesigen Elefanten sitzen. Sie sind oft ziemlich klein und leiten die Elefanten nicht durch Kraft, sondern durch ihr Geschick. Fein verändern sie mit den Füßen den Druck hinter den empfindlichen Elefantenohren – und schon geht der geschmeidige Elefantengeist darauf ein. So braucht es auch beim Meditieren das Geschick des minimalen Lenkens, um Anhaftungen und Verstrickungen zur Kenntnis zu nehmen, den Geist davon zu lösen und ihn wieder ins ungehinderte Fließen zu bringen.

… stille Meditation …

Bodhicitta – der Geist des Erwachens

Was unsere Praxis in Richtung Erwachen lenkt, ist liebevolles Gewahrsein – Weisheit und Mitgefühl in ihrer untrennbaren Einheit. Das ist *Bodhicitta*[12], der »Geist des Erwachens«. Im Mahāmudrā lassen wir den Geist des Erwachens zu, bis er ganz die Führung übernimmt, oder – um es anders zu sagen – bis der Buddha in uns die Leitung übernimmt.

Mahāmudrā-Unterweisungen dienen dazu, die Ahnung um unsere Grundnatur wachzurufen. Sie regen uns im Innersten an und bringen das Heilsame zum Vorschein, das ohnehin schon in uns ist. Indem wir diese Qualitäten zulassen, können sie zur treibenden Kraft unseres Lebens werden. Das gilt für die Meditation im Sitzen genauso wie für das Stehen, Gehen und Liegen. Alle Aktivitäten des Alltags sind eingeschlossen, auch die Begegnungen zwischen Mann und Frau. Alles wird vom Geist des Erwachens durchströmt.

12 *Bodhi* (Sanskrit) bezeichnet das Erwachen aus dem Schlaf des Nicht-Gewahrseins und *citta* bedeutet Geist.

Sati – sich immer wieder an gelöstes Sein erinnern

Achtsame Präsenz bemerkt das Greifen und Haften – und die innewohnende Weisheit erinnert immer wieder daran, dass es ein entspannteres Sein gibt als dieses Haften. Weisheit, das Wissen um die offenen Geistesräume, führt in die Entspannung. Sie erinnert an ein gelösteres Sein. Mit diesem Sich-Erinnern arbeitet die Mahāmudrā-Praxis. Erinnern ist *sati* auf Pāli, was wir oft mit Achtsamkeit übersetzen, aber eigentlich ist damit das Sich-Erinnern an das Wesentliche gemeint. Wir erinnern uns an die Möglichkeit tief gelösten Seins – an die gelösten Geisteszustände, die wir schon erlebt haben – und gehen immer wieder in diese Richtung!

Es ist ein spezifisches Erinnern, bei dem wir nicht den Beschreibungen anderer folgen, wie wunderbar gelöst wir sein könnten. Der Weg entfaltet sich, indem wir persönlich erlebte Gelöstheit in uns wachrufen – und da hinein entspannen. Die Erfahrung gelösten Seins bleibt so stets frisch, und sie wird sich ausweiten, vertiefen und in immer neuen Formen zeigen. Sie wird vertrauter und klarer werden – und vor allen Dingen fällt das Gefühl von einem Mittelpunkt weg. Gelöstheit wird zu mittelpunktlosem, gelöstem Sein.

Wir werden mit der Zeit so sorgenfrei in der Meditation, dass es niemanden mehr gibt, der noch etwas kontrollieren müsste. Wir vergessen uns. Die Vorstellung von einem Ich wird nicht mehr bedient und erstaunlicherweise geht die Welt auch ohne diese Vorstellung weiter!

Das ist auch die Essenz von Guru-Yoga. Der *Guru* ist der Buddha in uns, und *Yoga* bedeutet Einswerden. Guru-Yoga in der Mahāmudrā-Tradition ist die Praxis des Einswerdens mit dem Buddha in uns. Wir stützen uns dabei auf unser Vertrauen, unsere Hingabe für die inspirierenden Vorbilder, wie sie uns in Gestalt der Meister und Meisterinnen begegnen.[13]

13 Ozean, S. 111–112

… stille Meditation …

Gedanken als Helfer der Meditation

Der Neunte Karmapa schreibt im *Ozean des wahren Sinnes*:

> »Wenn du dich bei dem Versuch,
> den Geist zur Ruhe zu bringen, zu stark anspannst,
> einerseits in der Hoffnung,
> dass er dadurch wirklich still,
> besonders klar und restlos zufrieden wird,
> und andererseits aus Furcht vor gedanklicher Aktivität,
> dann führt das zu einem unruhigen Geist.«[14]

Der Wunsch, den Geist ruhig haben zu wollen, verursacht vermehrte gedankliche Aktivität, viele unnötige Gedanken. Je mehr wir uns abmühen, desto mehr tauchen auf. Es gibt aber einen anderen Weg, als gegen sie anzukämpfen. Wenn ich den Geist ruhig haben möchte, für eine Weile ohne Gedanken, dann kann ich ihm die Erlaubnis geben: »Denk so viel du willst. Denk doch! Lass die Gedanken frei laufen.«[15]

Geführte Meditation: den Gedanken freien Lauf lassen

Denke so viel, wie du willst.
Versuche einmal, den ganzen Raum mit Gedanken zu füllen.
Erlaube dir zu denken, so viel du magst!
Was passiert, wenn wir uns auf diese Weise erlauben, frei zu denken?
Es fühlt sich anders an, als wenn wir uns sagen: »Denk nicht so viel!«

14 Ozean, S. 141–142
15 Ozean, S. 185–189

Es mag auch sein, dass plötzlich kein Gedanke mehr auftaucht!

Eigentlich ist nichts an den Gedanken auszusetzen. Sie sind einfach Bewegungen im Geist, und es geht darum, genau das zu erkennen. Gedanken sind wie Wellen im Wasser. So wie Wellen die Natur von Wasser haben, sind Gedanken immer Geist; sie haben dieselbe Natur. Sinneswahrnehmungen, ob visuell, akustisch, taktil, gustativ, olfaktorisch oder mental, alle Geistesbewegungen haben dieselbe Natur wie der Geist selbst. Egal was für Wellen sich zeigen, sie alle sind Wasser. Wir brauchen uns gegen keine dieser Wahrnehmungen oder geistigen Bewegungen zu wehren.

Den Faden des Gewahrseins halten – auch bei Schläfrigkeit

Auch diejenigen, die in der Meditation mit dem Einschlafen kämpfen, brauchen sich nicht gegen diese Erfahrung zu wehren, denn es gibt zwei Möglichkeiten mit Schläfrigkeit umzugehen. Wir sagen uns entweder: »Augen auf, leichte Kleidung, Fenster auf, Stehen! Es ist jetzt nicht die Zeit zu schlafen.« Oder wir fragen uns: »Was ist die Natur dieser Erfahrung von Schläfrigkeit?« Das Erforschen dieser Erfahrung kann so aussehen, dass wir den Kopf sinken lassen; er sinkt und sinkt, alles wird schwerer und schwerer, und zugleich bleibt innen ein waches Gewahrsein, das mitbekommt, wie der Kopf sinkt und alles ganz dunkel wird. Wir bekommen alles mit, was in uns vorgeht, obwohl die Außenwelt nahezu vollständig aus der Wahrnehmung verschwindet. Innerlich erfahren wir ein Wissen, ein gewahres Sein.

Auf diese Weise üben wir uns darin, den Faden des Gewahrseins nicht zu verlieren, wenn wir einnicken oder fast einschlafen. Das Verfolgen des inneren Gewahrseins-Fadens führt schließlich zur Entdeckung dessen, was wir erhellende Klarheit nennen, auch Klares Licht genannt. Diese erhellende Klarheit ist die Natur des Geistes; sie wohnt allen Erfahrungen inne.

Schläfrigkeit und auch Schlaf sind keine wirklichen Hindernisse für die Meditation. Ein Hindernis ist nur dieses Hin und Her: »Will ich nun wirklich wach sein oder will ich die Erfahrung des Gewahrseins im Schlaf machen?« Es ist das Ankämpfen gegen das, was gerade ist, und mangelndes Gewahrsein, was mich zermürbt. Genauso ist es auch mit dem Denken: »Möchte ich denken oder lass ich es sein?« Die Antwort ist einfach: Wenn Denken stattfindet, dann verbunden mit Gewahrsein, und wenn kein Denken stattfindet, dann bitte ebenfalls verbunden mit Gewahrsein! Gewahrsein ist der springende Punkt – alles Unbewusste, ohne Gewahrsein, wird nicht zum Erwachen führen.

Gedankenfreies Sein ist aus der Sicht des Erwachens keineswegs hilfreicher als Denken. Wir Meditierende meinen oft, es sei etwas Hilfreiches daran, keine Gedanken zu haben. Aber was sollte daran hilfreich sein? Es geht auf dem Weg des Erwachens schließlich um Erkenntnis. Es geht darum, genau zu sehen, dass alles, was erscheint, die Natur dieses zeitlosen Gewahrseins hat, auch unser Denken.

Zu Beginn der Meditation einen klaren Entschluss fassen

Der Neunte Karmapa schreibt im selben Text:

> »Gib dir zu Beginn der Sitzung lediglich den Anstoß:
> ›Ich werde jetzt meditieren.‹ …
> Während der Meditation sei gelöst, ohne Anhaftung,
> natürlich und völlig unverwickelt.
> Hast du dich daran gewöhnt,
> schweife auch während der vier täglichen Aktivitäten[16]
> nicht von diesem klaren, leeren Sein frei von Anhaften ab.«[17]

16 Die vier täglichen Aktivitäten sind Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen (Sich-Bewegen).

17 Ozean, S. 126

Wenn wir die Meditation beginnen, muss klar sein, dass wir jetzt üben. Wenn ich mich entschließe: »Jetzt meditiere ich«, dann bedeutet das: »Jetzt denke ich nicht über meine Projekte nach! Jetzt stelle ich keine Überlegungen an.« Dafür nehme ich mir vorher oder nachher Zeit. So schaffe ich klare Verhältnisse. Das ist wichtig für ein nutzbringendes Meditieren. Wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, sollten wir den Entschluss fassen:

»Jetzt übe ich mich in der Praxis des gelösten, wachen Seins. Auftauchende Gedanken werde ich einfach als solche wahrnehmen. Alle geistigen Bewegungen, wie Sinneswahrnehmungen und Gedanken, sind ganz und gar willkommen, und ich werde ihnen nicht folgen, sondern bei vollem Gewahrsein üben, nicht mit Anhaften und Ablehnen auf sie zu reagieren.«

Ich bekräftige also zu Beginn der Meditation, was ich üben möchte. Dadurch entsteht Klarheit und für eine Viertelstunde oder halbe Stunde übe ich genau das. Dann widme ich mich wieder anderen Dingen, aber immer, wenn meine Aufmerksamkeit nicht anderweitig in Anspruch genommen ist, lasse ich den Geist in diesem frei fließenden Gewahrsein. Und auch, wenn es etwas zu tun gibt, werde ich das möglichst gelöst tun. Dabei werde ich entdecken, dass dieses Gewahrsein selbst bei intensiver Aktivität präsent sein kann.

Völlig konzentriertes Meditieren

In der Mahāmudrā-Tradition wechseln wir ab zwischen konzentriertem und entspanntem Meditieren. Das sind zwei deutlich verschiedene Weisen, mit dem Geist umzugehen.[18]

Konzentration würde beispielsweise bedeuten, sich vorzunehmen: »Jetzt meditiere ich mit einer vollständigen Achtsamkeit, so als wäre es meine Aufgabe, eine Schale gefüllt mit Öl durch einen belebten Marktplatz zu tragen.« Traditionell wird dies so beschrieben: Auf dem Markt gibt es Jongleure, Verkäufer, Tänzer und eine dichte Menschenmenge.

18 Ozean, S. 162–163

Es braucht hundertprozentige Aufmerksamkeit, um den Weg da hindurch zu finden. Die Schale ist zudem bis zum Rand mit kostbarem Öl gefüllt und hinter mir geht jemand mit erhobenem Schwert, der droht, mir den Kopf abzuhacken, wenn ich nur einen Tropfen verschütte. Hoffnung und Furcht machen uns verspannt – wir würden ins Zittern kommen. Wie können wir entspannt und zugleich vollkommen achtsam sein?

Wir können das spielerisch üben, indem wir mit einer randvoll gefüllten Schale über unebenes Gelände gehen. Bei dem Bemühen, keinen Tropfen zu vergießen, erleben wir diese Form der Achtsamkeit, von der hier die Rede ist.

Geführte Meditation: Vollständige Atem-Achtsamkeit

In Bezug auf das Meditieren mit dem Atem lässt sich diese volle Achtsamkeit auf folgende Weise ausdrücken:

»Folge deinem Atem mit einer Achtsamkeit,
die dich jeden Bruchteil der Erfahrung erleben lässt.«

Lasst uns das jetzt ausprobieren, aber nur für kurze Zeit, einige Atemzüge.

Wir schließen die Augen, um ganz unabgelenkt zu sein. –

Wir wählen den Ort der Achtsamkeit dort, wo wir den Atem am deutlichsten spüren, irgendwo zwischen Bauchraum und Nasenspitze. –

Nun verfolgen wir das Ein- und Ausatmen mit völliger Achtsamkeit. –

Wir bleiben völlig präsent und zugleich gelassen. –

Wir erleben den Beginn des Einatmens, die Mitte, des Einatmens das Ende des Einatmens, den Umkehrpunkt, den Beginn, die Mitte, das Ende des Ausatmens. –

Jeder Moment fühlt sich anders an. –

Jetzt führen wir die Übung noch etwas mit offenen Augen fort. –

Nun beenden wir die Übung und sitzen einfach so. –

Erklärung: Wir strengen uns für eine Weile an, aber nicht lange, vielleicht drei bis vier Minuten. Wenn die Übung vorbei ist und wir einfach so dasitzen, bleibt der Geist noch für längere Zeit von selbst ruhig und gelöst. Das ist die heilsame Nachwirkung vollständiger Konzentration. Sich so zu konzentrieren, ist vielleicht etwas anstrengend, aber das entspannte Sitzen danach ist vergleichsweise anstrengungslos – und *beide* sind unabgelenkt! Die beiden Arten zu meditieren spielen eng zusammen: Dank der vorausgehenden Konzentration löst sich der Geist aus dem Haften und kann danach weiterhin anstrengungslos in diesem Nicht-Haften verweilen.

Anstrengungsloses, unabgelenktes Sein

In der Mahāmudrā-Praxis geht es um das anstrengungslose, unabgelenkte Sein. Wenn wir es aber direkt ansteuern, ohne eine gewisse Anstrengung zu machen, werden wir uns schon nach kurzer Zeit in Ablenkung verfangen, in unseren gewöhnlichen Gedanken. Um das zu unterbrechen, konzentrieren wir uns ein wenig. Diese Anstrengung entspricht den kleinen Ausgleichsbewegungen des Adlers im Gleitflug oder seinem Flügelschlagen von Zeit zu Zeit – es ist im Grunde nur hier und da eine kleine Anstrengung bei anhaltender Aufmerksamkeit. Es braucht nicht viel, um gewahr zu bleiben. Wenn der Geist wieder zurück im wachen Gewahrsein ist, gibt es nichts weiter zu

tun, als ihn gelöst darin ruhen oder fließen zu lassen. Um es noch deutlicher zu machen, was mit gelöster, entspannter Meditation gemeint ist, gibt es weitere Beispiele.

»Meditiere so wie eine Getreidegarbe,
deren Band zerschnitten ist.«[19]

Wir tun so, als wären wir ein Bündel von Getreidehalmen, dessen Band durchtrennt wird. Das Bündel fällt auseinander und die Halme liegen einfach herum, ohne dass sie vom Druck des Bandes zusammengehalten werden. Alles Festhalten, jegliche Anstrengung, fällt ab. – Meditiere wie eine Weizengarbe, die auseinander fällt.

… stille Meditation …

»Der Yogi lässt seinen Geist gehen, wohin er will,
so wie ein Tor die Kühe, die er hütet.«

Meine Gedanken sind die Kühe und ich bin der Tor. Da wird nichts gehütet! Völlig sorglos, so wie ein sorgloser Narr, lasse ich die Kühe laufen, wohin sie wollen. Wie fühlt sich das an, so sorglos zu sein? Mit weitem Blick, sich nicht um die Kühe kümmern …

Geführte Meditation: Wie ein Tor die Kühe hütet

Legt euch innerlich ins Gras, wie ein Tor, der seine Kühe hütet. –

Lasst die Gedanken, die Kühe laufen, wohin sie wollen. –

Schaut in den weiten Himmel über euch. –

19 Ozean, S. 144

Fallt nicht darauf herein, an den Gedanken zu haften und ihnen nachzuschauen. –

Die Kühe lassen wir laufen. Die Gedanken haben keinerlei Bedeutung. –

… stille Meditation …

Ob wir nun wie ein Buddha meditieren oder wie ein Tor – aufgrund der entspannten Haltung kommt erstaunlicherweise dasselbe dabei heraus: völlige Sorglosigkeit, frei von Hoffnung und Furcht.

Ende der Leseprobe.