

Sayadaw U Tejaniya

Wie Gewahrsein selbstverständlich wird

ACHTSAMKEIT IM TÄGLICHEN LEBEN ENTWICKELN

Herausgegeben von Robert French

Aus dem amerikanischen Englisch übertragen von Christine Bendner

Mit einem Vorwort von Steven Armstrong



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Wir meditieren, um zur rechten Einsicht zu gelangen.

Das kann nicht durch das Ego erreicht werden;
die Meditation muss sich natürlich weiterentwickeln,
indem man jede Erfahrung so, wie sie ist, beobachtet.

Das ist der Weg, rechte Einsicht zu entwickeln.

SHWE OO MIN SAYADAW

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13

TEIL EINS

Weisheit entdecken

1 Der Anfang	19
2 Den eigenen Geist kennen	73
3 Die Verunreinigungen	85

TEIL ZWEI

Weises Erforschen des Geistes

4 Ursachen und Bedingungen	111
5 Die Depression	125

TEIL DREI

Sich der Weisheit verpflichten

6 Der Geist der Praxis	173
7 Der meditierende Geist	175
8 Die Praxis in den Alltag bringen	185

Abschließende Worte	211
Glossar ausgewählter Pali-Begriffe	215
Danksagung	223

Vorwort

Dies ist ein praktischer Ratgeber für die heilsame Anwendung von Achtsamkeit im Alltag.

Es ist erfrischend, die befreienden Lehren Buddhas auf eine Weise vermittelt zu bekommen, die ebenso einfach wie undogmatisch und praktisch ist und in unsere Zeit, unser Lebensumfeld und unser Leben passt.

U Tejaniya ist ein Lehrer, dem dies gelingt. Er hält nichts von ehrgeiziger spiritueller »Akrobatik« und warnt uns davor, zu meditativen Technokraten zu werden. Er verwechselt Erfahrung nicht mit Weisheit und weist auf die Gefahr der Verführung durch Emotionen und das Festhalten an falschen Verheißungen »spiritueller Annehmlichkeiten« wie innere Ruhe, Konzentration, Klarheit und Freude, hin.

Stattdessen offeriert er eine Praxis der Beständigkeit und des achtsamen Gewahrseins in unserem täglichen Leben, bei der wir uns einfach entspannen und für alle Erfahrungen präsent sind – sie alle kommen und gehen zu lassen. Daraus erwächst Weisheit ganz von selbst.

Ich traf Sayadaw U Tejaniya zum ersten Mal im Jahre 2005 während eines sechswöchigen intensiven Retreats. In dieser Zeit gewährte er mir großzügig und auf ganz besondere Weise Zugang zu seiner Lehre. Während dieser erhellenden ersten Wochen und meines weiteren Übens bei ihm in den darauffolgenden zehn Jahren habe ich sehr von seiner Führung profitiert und seine Lehren ergänzend in andere meditative Praktiken, die ich anbiete, einfließen lassen. Viele westliche *Dhamma*-Schüler haben ihren Weg zu Sayadaws Lehren gefunden, und ich freue mich, Sie hier mit diesen vertraut machen zu können.

Untypisch für burmesische Mönche, teilt Sayadaw mit anderen großzügig und offenherzig die Weisheit, zu der er durch die Herausforderungen und Irrtümer seines Lebens gelangt ist. U Tejanias Weg zum Meditationslehrer war einzigartig. Seine *Dhamma*-Biografie beginnt mit den Jahren jugendlicher Torheit, mit Gesetzesübertretungen, dem Konsum und Missbrauch von Drogen. Als junger Erwachsener durchlitt er mehrere Phasen schwerer Depressionen. Und er musste sich mit den Herausforderungen eines Lebens als Familienvorstand mit allen dazugehörigen familiären und finanziellen Verpflichtungen auseinandersetzen. Heute stehen in seinem Leben monastische Verpflichtungen im Vordergrund sowie die Verantwortung, die damit einhergeht, wenn man andere auf ihrem Weg anleitet.

U Tejanias Reise ist für uns in jeder Phase seines Erwachens Inspiration. Anhand seiner Erfahrungen können wir deutlich sehen, dass uns die befreiende Weisheit Buddhas durch beharrliche und entschlossene Anwendung von Achtsamkeit ungeachtet unseres Lebensstils auch hier und heute noch zugänglich ist. Geführt und inspiriert durch seine lebenslange Beziehung zu seinem eigenen Lehrer, dem verstorbenen Shwe Oo Min Sayadaw (Lehrer der Gold Cave Hermitage), experimentierte U Tejanija unermüdlich mit achtsamem Gewahrsein. Durch seine Praxis der Achtsamkeit, insbesondere dem achtsamen Wahrnehmen seiner Herausforderungen, reifte eine natürliche Weisheit heran, die zu einer unerschütterlichen Hingabe an ein Leben in achtsamem Gewahrsein führte.

Sayadaw versichert uns, dass wir die Flamme der Weisheit auch im Rahmen all unserer persönlichen, beruflichen und bürgerlichen Verpflichtungen anfachen können. Das zunehmende Verständnis von Gewahrsein und Weisheit verhalf ihm zu tiefen Einsichten im Hinblick auf Buddhas Lehren über die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Sayadaw macht Informationen zugänglich, die uns helfen, der Aktivitäten des Geistes in unserer Praxis bewusst zu sein. Er weist immer wieder darauf hin, welche Bedeutung dem Kennen und Verstehen unseres Geistes zukommt: in seinen einleitenden Erläuterungen über den *Dhamma*,

beim Vermitteln der Achtsamkeitspraxis oder wenn er über die Herausforderungen schreibt, mit denen wir auf unserem Weg konfrontiert werden. Er erklärt, welche Geisteshaltungen für die Praxis der Achtsamkeit am effektivsten sind, und vermittelt eine realistische Einschätzung der Möglichkeit, sich durch Gewahrsein des Geistes vom Leiden zu befreien.

Sayadaw U Tejaniya lehrt mehr durch ein korrigierendes Verstehen unheilsamer Achtsamkeitspraxis als durch reines Vermitteln einer weiteren Technik zur Fokussierung der Aufmerksamkeit. Er sagt oft: »Lasst den Körper in angenehmer Haltung und den Geist entspannt sein. Achtet auf eure Geisteshaltung.«

Neben praktischen Informationen über das »Warum« und »Wie« der Praxis lenkt Sayadaw die Aufmerksamkeit auf heilsame Geisteshaltungen. Wir lernen, uns zu entspannen, zu öffnen, zuzulassen, empfänglich zu sein, anzuerkennen und interessiert zu beobachten, um die Erfahrung eines jeden Augenblicks immer tiefer zu verstehen.

Diese Anleitungen stammen aus *Dhamma*-Gesprächen, die Sayadaw mit kleinen Gruppen von Laien-Schülerinnen und -Schülern geführt hat. Sie sind daher besonders für Laien und Nichtordinierte geeignet, die ein Leben mit allen emotionalen Höhen und Tiefen leben, zu unabhängigem Denken ermutigt werden, Alltagsprobleme lösen müssen und die Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten eines geschäftigen Lebens unter einen Hut bringen müssen. Inmitten dieser Anforderungen ist ein Training in Achtsamkeit und »Gewahrsein des Geistes« essenziell, wenn unsere Meditationspraxis zu einem Leben in kontinuierlicher geistiger Wachheit führen soll.

Sayadaw sagt: »Betrachtet Meditation und das Entwickeln von Weisheit eher als einen Marathon, keinen Sprint. Seid bereit, aus allem zu lernen. Diese Praxis ist für das Leben gedacht.«

Mögen sowohl Sayadaws Worte als auch sein Vorbild ein Ansporn für Sie sein.

STEVE ARMSTRONG

Einleitung

Die Inspiration zu diesem Buch entsprang meiner Neugier auf alles, was das Leben bringt, sowie den Erfahrungen, die ich in meiner Meditationspraxis machte. Seit meinem dreizehnten Lebensjahr, jenem Jahr, in welchem ich zum ersten Mal mit meinem Lehrer Shwe Oo Min Sayadaw meditierte und seine Meditationsanweisungen empfing, wechselten sich in meinem Leben unzählige Phasen des Leidens und der Freude ab, während ich mit unterschiedlichen Meditations- und Lebensstilen experimentierte, bevor ich schließlich den inneren Drang verspürte, Zuflucht in der *Vipassanā*-Praxis zu suchen, in die mich mein Lehrer ursprünglich eingeführt hatte und die ich bis heute praktiziere und lehre.

Als die Idee zu diesem Buch zum ersten Mal aufkam, wurde der Vorschlag gemacht, es in Form einer Biografie zu schreiben. Doch bald wurde offensichtlich – da meine Praxis, und natürlich mein Leben, ein Entwicklungsprozess ist –, dass ein Praxis-Buch, welches von meinen Fehlern und Erfolgen berichtet, von meinen Jahren der Depression und dem Verstehen und der Weisheit, die aus diesen Erfahrungen erwuchsen, nicht nur angemessener wäre, sondern auch inspirierender für Praktizierende sein könnte. Und weil es ein Praxis-Buch ist, werden wir uns nun hauptsächlich mit praktischen Dingen beschäftigen. *Dhamma*-Theorie und -Lehre werden natürlich ein wichtiger Teil unserer kontinuierlichen Praxis sein, aber für den Moment wollen wir uns hauptsächlich mit den grundlegenden Aspekten der Achtsamkeitspraxis beschäftigen. Nichts könnte natürlicher sein als diese Form der Meditationspraxis.

Als Lehrer ist es meine Aufgabe, Buddhas Lehren auf eine Weise zu vermitteln, die Praktizierende sowohl inspiriert als auch dazu motiviert,

diesen Faden der schwer fassbaren Weisheit aufzunehmen, der uns überhaupt erst zur Meditation hinzieht, und darauf aufzubauen. Meine Lehren sind nichts Neues, sie beruhen auf den vier Säulen der Achtsamkeit: Gewahrsein des Körpers, Gewahrsein der Emotionen, Gewahrsein des Geistes und Verstehen des *Dhamma* oder der wahren Natur der Dinge (beispielsweise das Verstehen der Natur von Geist und Materie). Diese vier Grundprinzipien wurden in Buddhas Lehrrede über Achtsamkeit, dem *Satipatthāna-Sūtra* erläutert. Meine Art, diese Lehren zu vermitteln, spiegelt mein Leben und meine Praxis wider, und die Form, in der sie präsentiert werden, soll ihre Anpassung an die sich unaufhörlich verändernden Gegebenheiten des Lebens einer/eines modernen Praktizierenden ermöglichen.

In diesem Buch präsentiere ich dieselben Lehren wie in meinen anderen Büchern, allerdings mit einer stärkeren Betonung auf der Integration der Praxis ins Alltagsleben. Wir werden uns einige der Feinheiten der täglichen Praxis anhand jener Erfahrungen anschauen, die Praktizierende mit den zahlreichen verborgenen und subtilen Fallen gemacht haben, denen ein/e Praktizierende/r auf dem Weg begegnen kann. Der Schwerpunkt liegt auf »Weisheit«: der Intelligenz, die schon in uns existiert, und den Möglichkeiten, diese Geistesqualität anzuwenden und weiterzuentwickeln. Ich werde aufzeigen – und das ist sehr wichtig –, wie man die Fähigkeit entwickeln kann, selbst unter den schwierigsten Bedingungen diese Weisheit zu entdecken, die bereits in uns ist und uns hilft, unsere Praxis aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln.

Die Fragen und Erfahrungen, mit denen Praktizierende in meine Einzelgespräche kommen, sind häufig mit einem gewissen Maß an Konflikten verbunden. Der damit verbundene emotionale und oft auch physische Schmerz führt oft zu einer Verwirrung über die nächsten Schritte. Wenn ich der oder dem Praktizierenden dann zu vermitteln versuche, wo sie oder er festhält, greife ich oft auf Geschichten über meine eigenen vergangenen Erfahrungen oder die anderer Praktizierender zurück, um etwas Klarheit in die Situation zu bringen. Auf solche Geschichten werden

Sie in diesem Buch immer wieder stoßen: Sie sollen den Praktizierenden Möglichkeiten aufzeigen, eine innere Haltung zu ändern oder eine falsche Sichtweise zu erkennen, wodurch eine Reaktion ausgelöst wird, die ihnen vielleicht verstehen hilft, was ihren Geist vernebelt und verwirrt.

Das erste Kapitel des Buches, »Beginnen«, und das Buch als Ganzes sind nicht nur für Praktizierende relevant, die zum ersten Mal meditieren, sondern auch zur Auffrischung für sehr fortgeschrittene Meditierende, die immer noch vergessen können, dass wir immer in jedem Moment »anfangen«. Wenn wir kontinuierlich in jeden Moment Gewahrsein und Weisheit hineinbringen können, ergibt sich alles wie von selbst. Das gibt uns die Energie und Schubkraft, mit unserer Praxis fortzufahren, wobei nichts weiter erforderlich ist, als das echte Interesse, sich anzuschauen, was die Meditation ans Licht und in unser Leben bringen kann. Also bitte: Seien Sie achtsam, entdecken Sie ein bisschen Weisheit und beginnen Sie mit Ihrer Praxis.



TEIL EINS

Weisheit entdecken

Der Anfang

Zuallererst müssen wir uns fragen: Welches Verhältnis haben wir zur Realität? Wie verstehen wir das Leben? Aus dieser Perspektive werden wir zu dem Schluss kommen, dass Meditation tatsächlich der einzig vernünftige Zugang zu unserer Realität und den Problemen ist, die sich aus unserem Leben ergeben können. Meditation kann uns als Flucht vor dem Leben, als Vermeidungsstrategie dienen, oder wir können sie als eine Praxis nutzen, die uns hilft, uns dem Leben zuzuwenden. Wenn wir unserer Art zu leben gewahr werden, wird schnell offensichtlich, dass wir uns selbst und unser Lebensumfeld nur sehr wenig verstehen: Wir befinden uns in einem ständigen Kampf, um in unserem Leben wenigstens ein kleines bisschen Glück aufrechtzuerhalten. Die Probleme, die wir aus Angst, Langeweile, Einsamkeit, Routine, Verzweiflung oder Wiederholungszwang schaffen (um nur ein paar Ursachen zu nennen), sind die Realität, mit der wir konfrontiert werden. Das Leben ist eine ernste Angelegenheit, also braucht es einen ernsthaften Geist, um zu erforschen und zu verstehen, was unser Leiden verursacht. Bevor eine Veränderung dieser Realität möglich wird, müssen wir zuerst anschauen, »was ist«, und es verstehen – wir müssen das Leben anschauen, wie es ist, und wirklich in Kontakt damit kommen. Es geht nicht darum,

bloßes Wissen anzusammeln oder das Leben als etwas Abstraktes zu sehen, sondern vielmehr darum, schlicht und einfach zu verstehen, was es tatsächlich bedeutet, hier als Mensch zu leben.

Nur ein stiller, hingebungsvoller, meditativer Geist kann zu einem tieferen Verständnis dieser Schwierigkeiten vordringen, die wir in unserem Leben erschaffen und so die Verwirrung und das Chaos durchschauen, welche unseren Geist beherrschen können. Mit diesem Verstehen offenbart sich allmählich die Weisheit, die uns allen von Natur aus innewohnt. Die Freude, die mit dem Entdecken dieser Weisheit verbunden ist, führt zu Interesse und Verständnis, was uns wiederum motiviert, noch mehr freizulegen. So gewinnen wir einen tieferen Einblick in unsere Art, das Leben und unsere Beziehung zur Welt zu erfahren. Von dieser Warte der Weisheit aus bekommt das Leben mehr Sinn und Stabilität: Glück zu empfinden wird dann einfacher für uns.

WEISHEIT

Bei dieser Praxis geht es um Weisheit. Das ist die schwer fassbare und hart erarbeitete geistige Qualität, nach der wir so verzweifelt streben. Entdecken wir sie, wird sie zum Kompass, der uns den Weg weist, wenn wir versuchen, die drei zersetzenden Elemente Gier, Abneigung und Verblendung zu durchschauen. Das Heilmittel für Verblendung ist Weisheit und das Nebenprodukt von Weisheit ist Glück – nicht das sinnliche Vergnügen, dem wir die meiste Zeit unseres Lebens nachjagen, sondern echtes Weisheitsglück, das der Einsicht und dem Wissen entspringt, welches durch kontinuierliches Gewahrsein gewonnen wird. Das Basiswissen, das im meditierenden Geist vorhanden sein muss, sollten zunächst jene Informationen sein, die man durch das Lesen oder Hören *Dhamma*-bezogener Themen erhält (*Suttamayā paññā*). Auch das aus Neugier und Interesse erworbene Wissen muss da sein. Diese investigative Eigenschaft des Geistes (*Cintamayā paññā*, auch *Dhamma vicaya* genannt) ist

notwendig, um tiefere Weisheit zu entwickeln. Auf Erfahrung beruhende Weisheit (*Bhāvanāmayā paññā*) entsteht aus einer Achtsamkeitspraxis, in der *Suttamayā paññā* und *Cintamayā paññā* ihren festen Platz haben. Wir können uns den Geist als einen Fluss mit vielen Strömungen und Zuflüssen vorstellen. Weisheit ist fließend oder vergänglich wie der Fluss und muss erneuert werden, sonst kann sie sich verringern. Diese Erneuerung kann nur durch *Sati* oder Gewahrsein zustande kommen. Ohne *Sati* kann keine *kusala* (»heilsame«) mentale Qualität (*cetasika*) im Geist vorherrschen. Weisheit in Verbindung mit Vertrauen und Energie oder Willenskraft (*Vīrya*) gibt unserer Praxis Schubkraft.

Wir müssen verstehen, was vor sich geht, wenn wir meditieren. Folgende fünf geistigen Fähigkeiten (*indriya*) spielen dabei eine Rolle: Achtsamkeit/Gewahrsein (*Sati*), Sammlung (*Samādhi*), rechtes Bemühen oder Energie (*Vīrya*), Vertrauen (*Sraddhā*) und Weisheit (*Paññā*). Bei der Achtsamkeitsmeditation arbeiten wir daran, diese spirituellen Fähigkeiten zu kultivieren und zu entwickeln, sodass sie harmonisch zusammenwirken. Wenn sie nicht im Gleichgewicht sind oder wenn eine aus dem einen oder anderen Grund hinter dem, was erforderlich ist, zurückbleibt, werden die anderen versuchen, den Geist im Gleichgewicht zu halten.

Wir beginnen immer mit der Achtsamkeit. Sie ist das, was uns erdet und dazu beiträgt, dass heilsame geistige Zustände entstehen (*kusala*). Alle *kusala* Zustände (*satisampayutta*) entstehen zusammen mit *Sati*. Wenn Gewahrsein da ist, haben wir auch Gelegenheit, zu lernen und den Weisheitsaspekt unseres Geistes aufblühen zu lassen. Weisheit sieht klar, und wenn Achtsamkeit hinzukommt, können wir das Vertrauen und den Ansporn haben, weiterzuforschen und in unbekannte und unerforschte Regionen unseres Geistes vorzudringen. Es genügt nicht, sich mit dem bereits erworbenen Wissen und der Weisheit, die wir bereits haben, zufriedenzugeben – wir müssen das Vertrauen und die Empfänglichkeit haben, die Weisheit zu entdecken, die wir noch nicht realisiert haben.

Wenn der Geist ausgeglichen und stark ist und Gewahrsein zu einem natürlichen Zustand wird, steht uns die Weisheit, die wir dann haben,

immer zur Verfügung. Wir müssen uns nicht mehr darum bemühen, Zugang zu ihr zu bekommen. Wenn der beobachtende Geist stärker wird, kann die Weisheit leichter mit negativen geistigen Zuständen (Gier, Wut und Verblendung) fertigwerden. Indem sie zunimmt, wird der Geist reiner und ausgeglichener. Sie werden schließlich Phasen der Klarheit und Gelassenheit erfahren, in denen Sie anfangen, Ihren eigenen Geist und die Welt anders wahrzunehmen. Sie werden allmählich Einsicht entwickeln und so erkennen, dass es der Entdeckergeist ist, der Einsicht hervorbringt, und nicht die Ereignisse und Umstände, die dorthin führen. Für jemanden, der dies nicht erfahren hat, ist es sehr schwer, das wundersame Aufblühen dieses Verstehens anzuerkennen: Wenn es geschieht, ist keine Verwechslung möglich.

Wenn Einsicht da ist, wird sie Sie zu einem tiefen Verstehen führen, wo zuvor nur ein oberflächliches war. Einsicht entsteht spontan, Sie können sie nicht willentlich herbeiführen. Die Erfahrungen eines Menschen, die zur Einsicht führen, und die Einsicht an sich sind nicht dasselbe. Wenn zwei Menschen die gleiche Erfahrung machen, heißt das nicht, dass beide zur Einsicht gelangen. Wenn die Bedingungen stimmen, entsteht Einsicht. Sie werden Ihre eigenen, individuellen Erfahrungen machen und Ihre eigenen, individuellen Einsichten haben. Sie werden dann den großen Unterschied erkennen zwischen dem, was Sie über Einsicht gehört und gelesen haben, und der Einsicht als solcher. Sie können erklären, wie sich eine Einsicht auf Sie auswirkt und welche Erfahrungen für Sie damit verbunden sind, aber nicht die Tiefe des Verstehens, das Sie daraus gewinnen.

Wenn Sie die Wirklichkeit aus der Perspektive der Einsicht sehen, wird das einen enormen Einfluss auf Ihr Leben, Ihre Praxis und Ihr gesamtes Weltbild haben. Auf diese Weise erworbene Weisheit verändert unmittelbar Ihre Art, mit den Dingen umzugehen. Doch ich muss eine Warnung hinzufügen: Eine Einsicht ist nichts Permanentes, sie gilt nur für den Moment, in dem sie entsteht. Was bleibt, ist ihr Potenzial und ihre Qualität – der Eindruck, den sie in unserem Geist hinterlässt, ist ihr

Vermächtnis. Wenn wir diese Qualität nicht nähren, kann sie verkümmern. Nur kontinuierliche Sorgfalt, Vertrauen in die Praxis und stete Achtsamkeit werden sie lebendig halten. Indem Sie sich die Einsicht und das, was zu ihr geführt hat, ins Gedächtnis rufen, wird die Weisheit, die Sie dadurch erworben haben, weiterwirken und wachsen.

OFFEN FÜR WEISHEIT SEIN

Es ist sehr wichtig, sich dafür zu öffnen, dass Weisheit in jedem Augenblick möglich ist. Das ist weder ein künstliches Bemühen, noch eine blinde Akzeptanz des Geschehens in diesem Moment, sondern eher ein passives Untersuchen dessen, was in jenem Moment im Geist vor sich geht. Folglich haben wir einen Überblick aus einer Perspektive der Objektivität, die Einsicht ermöglicht: Wir haben Raum geschaffen, indem wir vom Objekt einen Schritt zurückgetreten sind. Jetzt sehen wir die Aktivitäten des Geistes und unsere Erfahrungen mit neuen Augen und bringen die Weisheit des Anfängergeistes hinein: Neugier sowie das Bestreben, unvoreingenommener zu sein und nicht davon auszugehen, dass die Erfahrung das ist, was wir schon immer angenommen haben (und all das ohne übermäßiges Grübeln oder Intellektualisieren).

Auch sollten wir keinesfalls vergessen, welche durchschlagende Wirkung dieses erworbene Wissen auf unsere Praxis haben wird. All diese Informationen wirken »im Hinterkopf« weiter und beeinflussen unsere Art zu denken und die Dinge zu betrachten. Stellen Sie sicher, dass Sie die Grundlagen wirklich verstehen, und stellen Sie außerdem sicher, dass Sie achtsam sind und wissen, was Sie tun. Immer wenn Sie unsicher sind und nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen, sollten Sie versuchen, die Dinge mit Hilfe einer Lehrerin/eines Lehrers zu klären. Es ist wichtig, die richtigen Informationen, das richtige Motiv und das richtige Denken zu haben, um mit Weisheit zu praktizieren. Weisheit kann nur entstehen, wenn wir ausreichend informiert sind. Wie kommen wir

an diese Informationen? Nur wenn die Achtsamkeit mit Interesse und Forschergeist verbunden ist. Wenn die Informationen vollständig sind, kommt die Einsicht.

Manche Menschen neigen von Natur aus eher dazu, Dinge zu untersuchen und zu erforschen. Wir sind alle auf unterschiedliche Art mit einer natürlichen Intelligenz ausgestattet. Sie werden feststellen, dass es, wenn Ihr Geist sehr an einer bestimmten Sache interessiert ist, kaum einer Anstrengung bedarf, achtsam zu sein und das Interesse aufrechtzuerhalten: Ihr Geist lässt sich etwas einfallen und entdeckt bessere und effizientere Wege, die Dinge zu erledigen. Das ist ein natürlicher geistiger Prozess, und das Gleiche passiert in der Meditation. Eines Tages fragte mich mein Lehrer: »Warum hebt und senkt sich der Bauch?« Ich wusste theoretisch und aus Erfahrung, dass das geschieht, weil ich atme. Dann fragte er mich: »Warum atmet man?« Das konnte ich nicht beantworten, weil das nicht in meinem Erfahrungsbereich lag; ich wusste es nicht. Ich gab Antworten, die aus meinem Kopf kamen: »Weil es natürlich ist und man leben will?« Aber das waren keine Antworten, die meiner Erfahrung entsprangen, und mein Lehrer akzeptierte sie nicht. Er sagte mir also, ich solle gehen und die Sache untersuchen. Es brauchte eine Woche des Beobachtens und Forschens, bis mir die Antwort spontan in den Sinn kam. Es war mir völlig klar und die Antwort war ganz einfach. Wenn ich atmete, konnte ich den Wunsch zu atmen, die Intention, erkennen. Das kann also erforderlich sein, um zum Verstehen zu gelangen: eine Woche des Beobachtens, um zu verstehen, dass das Atmen geschieht, weil der Drang zu atmen da ist.

Begrenzen Sie sich nicht. Lassen Sie stets die Tür für neue und tiefere Einsichten offen. Ganz gleich, wie erfahren Sie sind oder ob Sie viel mehr Wissen angesammelt haben als andere, geben Sie sich nie mit Ihren Erkenntnissen oder der Tiefe Ihrer Einsichten zufrieden. Weisheit ist grenzenlos, da ist immer Raum für mehr. Sobald Weisheit durch Erfahrung erworben wurde, muss man sich nicht mehr so sehr auf Wissen stützen, weil sie Teil der eigenen rechten Einsicht wurde. Weisheit wird dann

konsolidiert und der Geist wechselt nicht mehr so schnell vom rechten Verstehen zum falschen Verstehen. Das ist aber nur dann der Fall, wenn die Weisheit durch kontinuierliche Praxis aufgefrischt wird. In Momenten, in denen man nicht acht gibt, und in verschiedenen Situationen kann sich immer noch eine falsche Anschauung manifestieren und uns leiden lassen. Es erfordert ein starkes, hingebungsvolles Engagement in der Achtsamkeitspraxis, um die Lektion wiederholt zu lernen, sodass sie sich in allen Bereichen unseres Lebens verankert. Manchmal kann Weisheit stark vom jeweiligen Kontext abhängig sein.

Gehen Sie mit der Weisheit wie mit Ihren Ersparnissen um: klug investieren und gute Erträge erwarten. Bei dieser Praxis geht es um den Erwerb von Reichtum und den weisen Umgang damit. Der Schlüssel ist, diesen Reichtum zu erhalten und wenn möglich zu mehren. Wenn wir realisieren, dass sich aufgrund der gewonnenen Weisheit und Einsicht das Leiden verringert, wird der Geist hoffentlich Interesse daran entwickeln und mehr wissen wollen. Das gibt uns die Motivation und Schubkraft, in unserer Praxis voranzukommen. Wenn Verwirrung und negative Zustände auch nur einen Fuß in die Tür bekommen, können sie Sie mit leeren Händen zurücklassen. Gehen Sie also bitte mit der Weisheit und dem Wissen, das Sie haben, sorgfältig um und kultivieren Sie sie.

EINFACH ENTSPANNEN

Die erste Anleitung, die ich Meditierenden gebe, die diese Praxis zum ersten Mal ausüben, ist, sich zu entspannen und aufmerksam zu sein, keine Erwartungen zu haben, die Erfahrung nicht zu kontrollieren und sich nicht zu fokussieren oder zu konzentrieren. Stattdessen fordere ich sie oder ihn auf, zu beobachten, genau hinzuschauen, achtsam und aufmerksam zu sein. Bei dieser Praxis ist es wichtig, Energie zu sparen, damit man kontinuierlich praktizieren kann. Wenn Geist und Körper müde und angespannt werden, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie zu viel Energie

auf die Praxis verwenden. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung; überprüfen Sie Ihre Art zu meditieren. Ist Ihre Haltung angenehm, sind Sie wach? Vielleicht haben Sie nicht die richtige Einstellung. Wollen Sie mit der Praxis etwas erreichen? Wenn Sie auf ein bestimmtes Ergebnis fixiert sind oder wollen, dass etwas Bestimmtes geschieht, erschöpfen Sie sich nur. Es ist so wichtig, bewusst wahrzunehmen, ob man sich angespannt oder entspannt fühlt. Überprüfen Sie das im Laufe des Tages immer wieder. Das gilt auch für die tägliche Praxis zu Hause oder in der Arbeit. Wenn Sie das nicht tun, nimmt die Anspannung zu. Ob Sie angespannt oder entspannt sind: Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, beobachten Sie die Reaktionen. Wenn Sie entspannt sind, ist es viel leichter, achtsam zu sein, es erfordert dann nicht so viel Bemühen und wird zu einer angenehmen, interessanten Erfahrung, die man genießen kann.

SATI (ACHTSAMKEIT)

Mit welcher Einstellung oder Geisteshaltung sollten wir an unsere Praxis herangehen? In Teil Eins dieses Buches definieren wir einige geistige Qualitäten, die am Werk sind, wenn wir meditieren. Wir müssen zunächst mit einer achtsamen Haltung (*Sati*) beginnen. Sie ist das Fundament der Praxis und bringt die anderen Qualitäten ins Gleichgewicht. Viele Praktizierende meinen, achtsam zu sein bedeute, sich auf ein Objekt zu fokussieren oder zu konzentrieren und eine Menge Energie aufzuwenden, um mit der Aufmerksamkeit dabeizubleiben. Aber in Wirklichkeit müssen wir gar nicht so viel Energie aufwenden. Das Gewahrsein, um das es uns geht, geschieht spontan, wir suchen nicht danach, wir verweilen einfach in der Ebbe und Flut der Natur selbst. Gewahrsein bedeutet, sich zu erinnern, nicht zu vergessen, was es heißt, wach und gewahr zu sein, einfach zu wissen, dass man gewahr ist.

Sie sitzen oder liegen beispielsweise da und lesen. Wissen Sie (ist Ihnen bewusst), dass Sie dasitzen oder liegen? Wissen Sie (ist Ihnen

bewusst), dass Sie lesen? Ja? Gut! Das ist Gewahrsein. Wie viel Energie hat das gekostet? War es ermüdend oder schwierig? Nein? Also können Sie meditieren. Wenn wir morgens aufwachen und unsere Augen öffnen, fangen wir an zu sehen, aber uns ist nicht bewusst, dass wir sehen, weil kein Gewahrsein da ist.

Wenn ich über Gewahrsein spreche, verwende ich gerne Wörter wie »erkennen« und »wahrnehmen« anstatt »fokussieren« oder »konzentrieren« – letztere sind zu hart. *Sati* bedeutet, zu erinnern, zu erkennen, nicht zu vergessen. Was vergessen Sie? Was heilsam ist, was richtig ist. Die ursprüngliche Natur unseres Geistes ist Wachheit, wobei nichts erzeugt wird; da gibt es keine Bedingungen, einfach nur reines Gewahrsein. Darin können wir verweilen.

Welche Art von Gewahrsein braucht eine Meditierende? Nun, wenn Sie gewahr sind, dann ist das genug. Es ist nicht nötig, sich anzustrengen oder zu fokussieren oder nach Feinheiten der eigenen Erfahrungen Ausschau zu halten. Das Wichtigste ist, geistige Stabilität zu entwickeln, indem man kontinuierlich gewahr bleibt. Wenn der Geist stärker wird, wird er ganz von selbst seine Arbeit tun. Feinere Details erkennen zu können, ist eine Funktion der Weisheit; das geschieht ganz natürlich, wenn der Geist stärker wird.

Ihre Aufgabe ist es, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Achten Sie darauf, wie viel Energie Sie auf jeden Augenblick des Gewahrseins verwenden. Wenn Sie sich daran erinnern, achtsam zu sein oder daran denken, achtsam zu sein, ist automatisch Gewahrsein da. Wir werden achtsam, ohne eine Menge Energie darauf zu verwenden, einfach kraft des richtigen Denkens. Wenn die Absicht, achtsam zu sein, immer »im Hinterkopf« ist, dann kommen wir schließlich immer wieder darauf zurück.

Wessen müssen wir also gewahr sein? Was müssen wir untersuchen? Wir alle haben gute geistige Eigenschaften und weniger gute – letztere nennen wir »Verunreinigungen«. Bei der Meditationspraxis geht es darum, die guten Qualitäten, die wir bereits besitzen, zu kultivieren und zu stärken. Die Praxis der *Satipatthāna*-Meditation bedeutet, dass wir *Sati* (Achtsam-

keit/Gewahrsein) nutzen, um diese positiven geistigen Eigenschaften zu fördern. Beim Meditieren sind zwei Dinge im Spiel: das Objekt, das man wahrnimmt und kennt, und der Geist, der für den Prozess des Erkennens zuständig ist – das Beobachtete und das Beobachtende.

Die Arbeit des Meditierens wird allein vom Geist geleistet: Das ist die Meditation – nicht die Dinge, die wahrgenommen oder beobachtet werden, bestimmen die Meditation.

Im *Satipatthāna-Sūtra* werden vier grundlegende Dinge erwähnt: der Körper, die Gefühle, der Geist und *Dhamma* (die Natur/die Welt). Diese Dinge (Objekte), die beobachtet werden können, sind immer da, immer präsent. Nicht immer präsent ist das Gewahrsein, die Achtsamkeit (*Sati*) oder der Geist, der diese Dinge wahrnimmt. Auch *Samādhi* (geistige Sammlung) ist nicht immer präsent. Vertrauen in die Praxis (*Sraddhā*), Weisheit (*Paññā*) und rechtes Bemühen (*Vīrya*) sind ebenfalls nicht immer vorhanden. Wenn kein Gewahrsein da ist, sind mit Sicherheit *Moha* (Selbsttäuschung), *Lobha* (Gier) und *Dosa* (Abneigung) präsent. Es ist, als sei nur ein Stuhl vorhanden und zwei Leute versuchten, ihn zu ergattern: Wenn er von *Sati* und *Samādhi* besetzt ist, können sich die Verunreinigungen nicht setzen – sie müssen stehen bleiben, denn der Stuhl ist bereits besetzt.

Gewahrsein kommt und geht, es ist nicht permanent. Ich höre oft, dass Meditierende ständig von ihren Lehrern aufgefordert werden, dieses Kommen und Gehen zu beobachten. Ein Praktizierender sagte zu mir: »Sayadaw, ich habe einen Punkt erreicht, an dem mein Gewahrsein immer da ist und nicht mehr weggeht.« Und ich erwiderte: »Lass es nicht gehen, du hast so hart dafür gearbeitet, dass es da ist; hab einfach Geduld, verweile im Gewahrsein, und wenn dann genügend Weisheit hinzukommt, wirst du verstehen, dass es dennoch kommt und geht.« Sie verstehen, dass es kein physisches Sehen ist (von etwas, das kommt und geht), es ist ein Erkennen, eine Einsicht. Wenn es nicht möglich ist, des Gewahrseins gewahr zu sein, brauchen wir eine kleine Hilfe, eine Art Anker, etwas im Körper oder den Atem, etwas, dessen gewahr zu sein Ihrem Geist leicht fällt – einfach um eine Kontinuität zu erzeugen.

Es kommt und geht also? Messen Sie dem nicht so viel Bedeutung bei. Die Einsicht kommt, wenn der Geist ins Gleichgewicht kommt und die Bedingungen stimmen.

Dieser Geist, der die Praxis ausführt ... ist es nicht wichtiger, auf diesen Geist zu achten, als auf die Dinge, die beobachtet werden? Unser größter Fehler als Meditierende besteht darin, mit unseren geistigen Verunreinigungen zu meditieren. *Lobha* und *Dosa* (Gier/Verlangen und Abneigung) sind geistige Eigenschaften, und es sind eben diese Eigenschaften, die oft die Einstellung eines Praktizierenden zur Praxis bestimmen und somit unnötiges Leiden verursachen. Würde ich beispielsweise eine Brille mit rot getönten Gläsern tragen, wäre alles, was ich sehe, in Rot getaucht. So ist es auch, wenn man meditiert, während eine der Verunreinigungen im Geist vorherrscht; wie Sie das Leben sehen, wird immer von der geistigen Verunreinigung bestimmt, die gerade präsent ist.

Indem Sie achtsam sind, können Sie anfangen, sich dessen bewusst zu sein, dass Sie einen Geist haben. Wir können den Geist einfach seine Arbeit machen lassen. Sie können den Geist durch verschiedene Funktionen erkennen: Wissen, Denken, Erfahren, Fühlen, Wollen, Fokussieren und so weiter – und Gewahrsein an sich, wie ich bereits erklärt habe. Ist Ihnen bewusst, dass der Geist aufmerksam ist, dass Sie lesen? Und was tut der Geist, das Sie in die Lage versetzt, das zu wissen? Sie wissen es, weil der Geist wach ist und jetzt darauf achtet. Das ist nicht Denken; es ist einfach gewahr sein. Wenn Sie auf die Toilette gehen – was kommt zuerst, das kleine Geschäft oder das große? Schauen Sie, ob Sie beim nächsten Mal dessen gewahr sein können. Wenn Sie eine Tür öffnen und hindurchgehen, was gelangt zuerst in den Raum, Ihr Kopf oder Ihr Fuß? Falsch: Es ist Ihre Hand! Ich weiß, das ist eine unfaire Frage, weil ich die Hand nicht erwähnt hatte. Wir müssen daran arbeiten, aufmerksam zu sein, aufmerksam zu bleiben, aber wir sollen nicht versuchen, das Gewahrsein zu nutzen, um die Erfahrung zu verändern. Die diesbezüglichen Anweisungen meines Lehrers waren recht simpel: »Versuche nicht, etwas zu tun, versuche nicht, etwas zu verhindern, aber vergiss nicht, was gerade geschieht.«

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Sayadaw U Tejaniya

www.arbor-verlag.de/sayadaw-u-tejaniya

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de