



Inspiration

Die Inspiration, zu meditieren, ist nichts Äußeres, sondern etwas Inneres. Sie ist nicht der Grund, warum Sie mit der Meditation beginnen, sondern der Grund, warum Sie damit fortfahren. Sie ist nicht das, was Sie auf dem Weg weitergehen lässt, sondern der Weg selbst.

Inspiration

Warum meditieren?

„Warum meditieren Sie?“ „Was inspiriert Sie?“ „Warum sollte ich meditieren?“ Diese Fragen sind mir häufig gestellt worden. Schon sehr früh wurde mir bewusst, dass die beste Antwort auf all diese Fragen lautet: „Meditation ist für sich genommen bereits genug.“ Da es sich nicht um eine intellektuelle Übung handelt, wird der Sinn der Meditation einfach dadurch enthüllt, dass man sie praktiziert. Es ist sogar so, dass das, was wir über die Meditation denken, häufig ganz anders als die Erfahrung selbst ist. Und so ist die Inspiration für die Meditation die Meditation selbst.

Die Inspiration, zu beginnen

Jeder, der meditiert, wird eine andere Geschichte dazu haben, was ihn inspiriert hat, damit zu beginnen. Mein eigener Lehrer, Meister Kusan, wurde in eine buddhistische Familie hineingeboren. Er hatte jedoch kein besonderes Interesse an der Meditation, bis er sehr krank wurde. Dann ging er auf Vorschlag eines buddhistischen Freundes in eine Einsiedelei. Er hoffte, dort durch die Rezitation des *Om Mani Padme Hum*, des Mantras, das mit Mitgefühl und Heilung in Verbindung gebracht wird, wieder gesund zu werden. Er musste das Mantra hundert Tage lang jeden Tag aufsagen. Und auch wenn er ursprünglich nicht vollkommen vom Rat seines Freundes überzeugt gewesen war, war er am Ende dieser Zeit dennoch geheilt. Diese Erfahrung inspirierte ihn dazu, mit der Praxis der Meditation zu beginnen und Mönch zu werden.

Zu Beginn seines ersten Retreats legte Meister Kusan ein Gelübde ab, dass er zum Wohle aller Wesen nach drei Monaten erwacht sein würde. Während dieses Retreats meditierte er Tag und Nacht, aber egal, wie sehr er es versuchte, er konnte das Erwachen nicht erlangen. Immer noch von Gedanken und Träumen geplagt, immer noch aufgeregt und verwirrt, wurde er mutlos und fragte sich, ob das Leben lebenswert sei, wenn er nicht erwachte. In jenem Moment hatte er eine Vision des Himalaya und begriff, dass es vermessen von ihm wäre zu glauben, er könnte das Erwachen in drei Monaten erlangen, wenn der Buddha sechs Jahre gebraucht hatte. Er sagte mir, dass von da an sein Vertrauen und seine Inspiration durch nichts mehr zu erschüttern gewesen seien.

Die Geschichte von Meister Kusans Lehrer ist sogar noch bemerkenswerter. Meister Hyobong war Richter am Obersten Gerichtshof in Korea gewesen. Während der japanischen Besetzung war er gezwungen, die Todesstrafe gegen einen koreanischen Freiheitskämpfer zu verhängen. Da er nicht in der Lage war, das zu akzeptieren, was er zu tun hatte, verschwand er über Nacht, ließ alles hinter sich und wanderte durchs Land, um eine aufrichtige Lebensweise zu finden. Nach dem Besuch eines buddhistischen Tempels fühlte er sich inspiriert, Mönch zu werden. Er war bereits neununddreißig Jahre alt, als er mit dem Meditieren begann. Für ihn war das Erwachen eine Angelegenheit von großer Dringlichkeit und er wurde berühmt für seine intensive Praxis. Man gab ihm sogar den Spitznamen „Lederhintern“.



Sich verändernde Motivation

Wenn ich darüber nachdenke, was mich dazu inspiriert, zu meditieren, dann sehe ich, dass sich meine Motivation im Laufe der Zeit verändert hat. Es begann alles damit, dass ich einen Abschnitt aus dem *Dhammapada* las. Dieser Abschnitt wies darauf hin, dass man sich selbst ändern müsse, bevor man andere ändern könne:

Wenn er selbst so gut wird, wie er anderen sagt, dass sie sein sollen, dann kann er für andere wahrhaftig ein Lehrer sein. Schwierig ist in der Tat die Selbstkontrolle.

Bis dahin war ich politisch sehr aktiv gewesen. Ich war voller Ideen gewesen, wie man die Welt so verändern könne, dass in ihr mehr Frieden und Gleichheit herrschen würde. Als ich diesen Abschnitt las, dämmerte mir, dass ich nicht darauf hoffen konnte, die Welt zu verändern, wenn ich nicht einmal imstande war, meine eigenen negativen Gedanken und schmerzhaften Gefühle zu ändern. Dennoch deutet der Buddha im *Dhammapada* an, dass es durch Meditation möglich ist, seinen eigenen Geisteszustand und sich selbst zu verändern.

Das Lesen dieses Abschnitts spornte mich dazu an, nach einem Lehrer und einer Methode zu suchen, und so reiste ich gen Osten. Sobald ich in Meister Kusans Kloster in Korea angekommen war, schlug er mir vor, Nonne zu werden. Ich zögerte einige Tage lang und überzeugte mich schließlich, dass dies eine gute Möglichkeit wäre, um ein oder zwei Jahre lang exotische östliche Künste wie *ʻai Chi* und Kalligraphie zu lernen, und auch etwas zu meditieren. Schließlich blieb ich zehn Jahre lang, lernte keinerlei *ʻai Chi* oder Kalligraphie, sondern lernte nur etwas über die Meditation. Nach einer Weile begann ich um der Meditation willen zu meditieren, ohne irgendein besonderes Ziel vor Augen zu haben.

Meditation ist sich selbst Inspiration, weil sie Nahrung für die Seele ist. Sie müssen jeden Tag essen, um Ihren Körper zu erhalten, und in derselben Weise brauchen Sie Meditation, um Ihre Seele zu nähren. Was Sie zur Medi-

tation treibt, ist Ihr inneres Wesen, das Ruhe und Klarheit braucht. Es braucht Sein statt Tun. Die Meditation gibt Ihnen die Möglichkeit, ein ganz und gar menschliches Leben zu führen; eines, bei dem Sie all Ihre Güte und Weisheit zum Ausdruck bringen und diesen Qualitäten entsprechend handeln. Wenn Sie meditieren, dann fühlen Sie sich zu Hause. Sie kehren zu Ihrem ursprünglichen Wesen zurück.

Das Vertrauen, um frei zu sein

Ich glaube, dass ein Akt der Meditation in Wirklichkeit ein Akt des Vertrauens ist – des Vertrauens in Ihre Seele, in Ihr eigenes Potenzial. Vertrauen ist die Grundlage der Meditation. Es ist kein Vertrauen in etwas außerhalb von Ihnen – einen metaphysischen Buddha, ein unerreichbares Ideal oder die Worte von jemand anderem. Das Vertrauen gilt Ihnen selbst, Ihrer eigenen „Buddha-Natur.“ Auch Sie können ein Buddha werden; ein erwachtes Wesen, das auf eine weise, kreative und mitfühlende Weise lebt und handelt.

Wenn Sie mit der Meditation beginnen, dann fühlen Sie sich vielleicht von Ihrem Vertrauen abgeschnitten und es erscheint Ihnen mehr wie ein Glaube. Vielleicht glauben Sie, es sei eine gute Idee zu meditieren, ohne dass Sie genau wissen, warum. In dieser Phase ist Ihr Vertrauen eher intellektuell motiviert; Sie müssen sich selbst überzeugen. Aber geben Sie Ihre anfängliche Absicht nicht auf. Sie werden selbst sehen, dass die Meditation wirklich funktioniert. Sie werden sehen, dass sie Ihnen nicht nur hilft, Ruhe und Klarheit zu entwickeln, sondern dass sie auch dazu beiträgt, Ihr Festhalten und Ihre negativen Reaktionen aufzulösen, und es Ihnen erlaubt loszulassen.

Als Teil meiner täglichen Pflichten während eines dreimonatigen Retreats musste ich das Badezimmer der Gemeinschaft reinigen. Jeden Tag ging ich in das Badezimmer und fand eine Nonne dort vor, die sich wusch. Es hatte keinen Zweck, ihr zu erklären, dass es einfacher für mich wäre, wenn sie sich zu einer anderen Zeit waschen

würde. Sie beharrte darauf, dass sie sich genau jetzt vor einer bestimmten Zeremonie waschen müsse – keine andere Zeit war möglich. Das ging mehr als zwei Wochen lang so. Ich dachte nicht an sie bis zu dem Moment, wo ich sie im Badezimmer antraf. Und ich wurde jedes Mal ausgesprochen wütend, wenn ich sie sah. Eines Tages öffnete ich die Tür: Sie war dort, ich war dort und alles war gut. Dadurch erkannte ich eine der Auswirkungen von Meditation. Sie löst das unbewusste Festhalten des Geistes an negativen Emotionen und Umständen auf, bis der ergreifende Verstand plötzlich befreit wird. Dann können Sie mit Muße und Leichtigkeit auf das Leben reagieren. Sie erkennen, dass Sie frei sein können. Vertrauen ist nicht länger eine Sache des intellektuellen Glaubens, sondern wächst organisch mit Ihrer Erfahrung.

Vertrauen ist die Grundlage der Praxis. Wenn Sie auf Schwierigkeiten stoßen und Ihre Sicht vernebelt ist, dann hilft Ihnen Ihr Vertrauen, weiterzumachen. Ich habe einmal vier Wochen in einem kleinen Landhaus in der Schweiz verbracht. Jeden Morgen öffnete ich das Fenster und sah dicken weißen Nebel. Das Landhaus lag an einem See und befand sich gerade unterhalb der Nebelgrenze. Ich musste nur zwei Minuten den Hügel hinaufwandern, damit sich der Nebel lichtete und ich blauen Himmel sah. Im Licht konnte ich die Sonne sehen. Es war warm und die Sonne erleuchtete alles. Im Nebel konnte ich überhaupt nichts sehen – aber ich wusste, dass die Sonne real und in der Nähe war. Das ist Vertrauen. Es inspiriert Sie zu dem Wissen, dass das Erwachen nahe ist. Es inspiriert Sie, dem Potenzial des Erwachens zu vertrauen, wenn sich die Wolken schließlich auflösen.

Der Mut, um weiterzumachen

Das Vertrauen führt Sie auf den Weg; der Mut wird Ihnen die Energie geben, um weiterzumachen. Während meiner Zeit in Korea hörte ich viele Geschichten über geachtete Mönche und Nonnen und darüber, wie intensiv sie praktiziert hatten. Ich fühlte mich durch diese Erzählungen immer inspiriert. Da gab es eine Geschich-

te von einem Mönch, der über Monate hinweg den ganzen Tag lang gearbeitet und die ganze Nacht lang meditiert hatte. Viele versuchten, es ihm gleichzutun, aber nur sehr wenige konnten seinem Beispiel folgen. Meister Kusan selbst erzählte uns von einer Zeit, in der er das Gefühl hatte, überaus intensiv üben zu müssen, um einem sterbenden Freund zu helfen. Er hatte seinem Freund versprochen, dass er an seiner Stelle in fünfundvierzig Tagen erwachen würde. Während der letzten zwei Wochen meditierte er auf Zehenspitzen, da er befürchtete, einzuschlafen und das Erwachen nicht zu erlangen. Bei einer anderen Gelegenheit besuchte ich einige Nonnen, die einen dreijährigen Schweigertretat machten. Ich war sehr beeindruckt von ihrer Hingabe und Leichtigkeit. Sie schafften es, inmitten ihres tiefen Schweigens zu scherzen und mich zum Lachen zu bringen.

All diese Praktizierenden wurden durch ihren eigenen großen Mut inspiriert. Niemand hatte sie gezwungen zu tun, was sie taten. Sie waren einfach so entschlossen, so überzeugt vom Verdienst der Meditation und mit einem so großen Vertrauen in ihre eigene Buddha-Natur ausgestattet, dass sie der Praxis alles gaben, was sie hatten. Aber für Sie, die Sie im Westen leben, in einer geschäftigen, modernen Welt, was bedeutet es da, Mut für die Meditation zu haben? Sie brauchen Mut, um sich mit Ihren geistigen und emotionalen Gewohnheiten zu konfrontieren. Es ist leicht zu sagen, dass Sie keine Zeit zum Meditieren haben; dass Sie es vielleicht morgen machen werden, wenn Sie weniger beschäftigt sind, oder am Wochenende, wenn Sie weniger müde sind. Sie brauchen Mut, um jetzt zu meditieren; jetzt, in diesem nicht wiederholbaren Moment; egal, ob Sie müde oder beschäftigt, traurig oder glücklich sind.

Wenn Sie meditieren, dann ist es essenziell, dass Sie den Mut haben, sich zu konzentrieren und zu erforschen. Während Sie ruhig sitzen und nichts tun, werden Sie sich schnell in Tagträumen, Phantasien oder Sorgen verlieren. Der Mut fördert Ihre Entschlossenheit. Er erinnert Sie daran, Ihren Rücken aufzurichten, und bekräftigt Sie in Ihrer Absicht, bewusst, wach und präsent zu sein. Er befähigt Sie, aus einem trägen oder fau-

len Geisteszustand auszubrechen und verführerischen Gedanken zu widerstehen. Über Ihre Gewohnheiten und Muster hinauszugehen – die Lebensweise, die für Sie am leichtesten ist –, erfordert sehr viel Mut. Wenn die Meditation schwierig ist, dann gibt Ihnen der Mut die Motivation zum Durchhalten. Meister Kusan pflegte zu sagen, dass die Meditation manchmal so leicht sei, wie ein Boot auf Eis anzuschleichen, aber zu anderen Zeiten so schwierig, wie eine Kuh, die nicht trinken will, zu einem Brunnen zu zerren. Sie brauchen Mut, um zu erforschen, Ihre Gewohnheiten in Frage zu stellen und in das Unbekannte hineinzutreten. Eine der Paradoxien der Meditation besteht darin, dass Vertrauen und Erforschung gleichermaßen wichtig sind. Vertrauen allein kann Sie engstirnig machen. Erforschung allein kann Sie aufwühlen. Die Praxis des einen unterstützt die Praxis des anderen, sie befruchten sich gegenseitig.

Ihrer Erfahrung vertrauen

Der Buddha legte großen Wert auf die Erforschung; darauf, tief in die eigene Erfahrung hineinzuschauen. Einmal fragten ihn einige Dorfbewohner nach den Lehrern, die regelmäßig durch ihre Dörfer kamen und ihnen rieten, dieser Praxis und jener Lehre zu folgen. Der Buddha sagte ihnen, sie sollten sorgfältig zuhören und sich den Sinn dessen, was sie gehört hatten, vor Augen halten. Ergaben die Lehren einen Sinn? Konnten die Dorfbewohner sie anwenden? Würden die Praktiken ihnen helfen? Wenn die Anwendung einer bestimmten Methode die Dorfbewohner geschickter und weiser machen würde, dann sollten sie fortfahren, sie zu praktizieren. Wenn die Resultate einer Methode negativ wären, dann sollten sie damit aufhören. Das Wichtigste war, jede Lehre an der Erfahrung ihres eigenen Lebens zu messen. Und darum geht es bei der Erforschung: die eigenen Erfahrungen in Betracht zu ziehen.

Sie sollten jeden Lehrer und jede Lehre gründlich überprüfen, ebenso wie Ihre eigene Art zu praktizieren. Hilft Ihnen die Meditation, ruhiger und klarer zu werden? Hilft sie Ihnen, weiser und mitfühlender zu werden? Ich

bin einmal einem Meditationslehrer begegnet, der mir eine aufschlussreiche Geschichte über sich selbst erzählt hat. Er war Architekt und hatte ein großes Büro, als er begann, sich für die Meditation zu interessieren. Er reservierte sich eine besondere Ecke des Gebäudes für diesen Zweck. Von Zeit zu Zeit kündigte er an, er wolle meditieren und sich auf seinen Platz zurückziehen. Dann fing alle an zu murren und mit Grauen seine Rückkehr abzuwarten, denn er war dann immer reizbar, und da er der Chef war, mussten sie sich damit abfinden. Als ihm bewusst wurde, dass ihn die Meditation nur wütender zu machen schien, fing er an zu beobachten, wie er meditiert und sah, dass er es vollkommen falsch machte. Danach fing er an, richtig zu meditieren, und das half ihm schließlich, ruhiger und klarer zu werden.

Ich würde Ihnen gerne noch zwei weitere Beispiele vorführen. Eines betrifft einen westlichen Mönch in Korea, der vier Stunden pro Tag meditieren musste. Wie eine Droge, so musste er seine vier Stunden haben. Aber nicht nur das, wenn er in Meditation saß, dann brauchte er absolute Stille. Wenn jemand im Nachbarraum einen Teelöffel in einer Tasse klimpern ließ, dann beschwerte er sich, dass es zu laut zum Meditieren sei. Sie müssen darauf achten, dass Sie nicht der Meditation selbst oder ihrer Stille oder ihrem Schweigen anhaften. Ein anderer westlicher Mönch kam in unser Kloster in Korea, um zu lernen, in einer Gemeinschaft zu meditieren. In Thailand pflegte er auf eine Insel zu gehen und für sich allein zu meditieren. Nur ein Hund leistete ihm Gesellschaft. Dort konnte er großartige Zustände von Stille erreichen, aber sobald er in sein großes Kloster zurückkehrte, bekam er Schwierigkeiten. Es ist relativ leicht, allein an einem ruhigen Ort zu meditieren, aber Sie müssen in der Lage sein, unter allen möglichen Umständen zu meditieren und kreative Bewusstheit in Ihr Alltagsleben und in Ihre Alltagsbeziehungen hineinzubringen.

Die Praxis

Mit Gedanken arbeiten

Gedanken sind sehr nützlich! Sie sind die natürliche Aktivität des Geistes. Sie haben jedoch die Tendenz, sich unkontrolliert auszubreiten und Ihren Charakter zu beeinflussen und zu beherrschen. Gedanken können zu fixen geistigen Gewohnheiten werden, die Sie in Ihrer natürlichen Weisheit und Ihrem Mitgefühl behindern. Gedanken können so leicht wie Wolkenfetzen an einem blauen Himmel oder so schwer wie dunkle Wolken vor einem Sturm sein. Die Meditation ist eine großartige Möglichkeit, um Ihre Gedanken zu beobachten. Ich habe drei Arten von Gedanken bemerkt – intensive, gewohnheitsmäßige und solche, die einen beschäftigt halten.

Intensive Gedanken

Intensive Gedanken steigen normalerweise auf, weil Sie schockiert worden sind. Sie entstehen deshalb, weil etwas Schmerzhaftes Sie unvorbereitet getroffen hat. Gedanken, die unter dem Einfluss von Schock und Schmerz auftreten, sind häufig zwanghaft und wiederholen sich ständig. Es ist sehr schwierig, mit diesen Gedanken umzugehen, weil sie kraftvoll und aufwühlend sind, und Sie sich in ihnen verlieren können. Wenn Sie meditieren, dann nehmen Sie Notiz von dem, was geschieht. Versuchen Sie, in Ihrem Geist Raum zu schaffen, indem Sie sich selbst sagen, dass das Wiederholen dieser Gedanken nicht hilfreich ist, dass Sie die Situation vielmehr noch ernster machen. Lassen Sie sie einfach gehen! Entspannen Sie sich einige Minuten lang in der Meditation, in der Stille, in der Disziplin von Konzentration und Erforschung.

Gewohnheitsmäßige Gedanken

Geistige Gewohnheiten sind wie eine Furche im Geist, in die Sie geneigt sind, immer wieder hineinzufallen.

Tagträumen

Vielleicht haben Sie eine Neigung zum Tagträumen. Tagträume sind durch ein verführerisches, klebriges Gefühl gekennzeichnet. Es ist wie Klebstoff, der an Ihren Fingern kleben bleibt. – Je mehr Sie versuchen, ihn loszuwerden, umso stärker bleibt er überall kleben. Das Tagträumen beginnt häufig mit „wenn ich ... hätte“ und „wenn ich ... wäre“ und wird dann zu einem Film, in dem Sie Schauspieler, Regisseur, Produzent und Drehbuchautor sind. In diesem Film ist das Leben wunderbar. Alles läuft nach Plan, ohne dass irgendjemand den Ablauf stört. Sie genießen es, an dem Traum hier und da ein wenig herumzupfen und dieses oder jenes Stück neu zu arrangieren.

Als ich in Korea war, brachte ich ganze Tage damit zu, in der Meditation tagzuträumen, dass ich in eine Einsiedelei gehen würde, um mich sehr intensiv in den Praktiken zu üben, zu erwachen und alle Menschen zu retten. Dann begriff ich, dass ich nicht meditierte, sondern darüber phantasierte. Es war die reinste Zeitverschwendung. Vielleicht neigen Sie dazu, Tagträume über den perfekten Partner, das perfekte Haus, das perfekte Kind oder die perfekte Arbeit zu entwickeln. Wenn man zu viel tagträumt, dann führt das zu Frustration, denn die multidimensionale Realität wird nie in Ihren eindimensionalen Traum hineinpassen. Konzentrieren Sie sich auf den Atem und kommen Sie zur Realität und zu dem Potenzial dieses vielgestaltigen Moments zurück.

Die Vergangenheit wiederaufleben lassen

Es könnte sein, dass Sie eine Neigung haben, von bestimmten Ereignissen in Ihrer Vergangenheit besessen

zu sein. Während Sie über das nachgrübeln, was passiert ist, erinnern Sie sich an etwas, das Ihnen jemand einmal gesagt oder angetan hat und das schmerzvoll für Sie war. Sie wiederholen die Geschichte sich selbst gegenüber wieder und wieder und fühlen sich immer schlechter. Dann gehen Sie in die Zukunft hinein und schmieden Rachepläne. Sie spielen mit verschiedenen Szenarien, um die maximale Wirkung zu erzielen: „Sie wird dieses sagen und dann werde ich jenes sagen und dann werde ich sie kriegen...“ Aber Rachepläne zu schmieden ist nicht sehr mitfühlend! Die Vergangenheit ist vorbei. Können Sie aus ihr lernen? Können Sie sie loslassen, statt sie mit in die Gegenwart zu ziehen und erneut Schmerz zu erzeugen?

Geschichten erfinden

Eine andere geistige Gewohnheit besteht darin, aus fast nichts eine Geschichte zu erfinden. Diese Gewohnheit wird häufig durch Angst und Unsicherheit verursacht. Eine gutes Beispiel dafür ist die Art, wie Menschen manchmal denken, wenn sie auf jemanden warten, der zu spät kommt. Um neun Uhr ist Ihr Freund noch nicht aufgetaucht: „Nun, ich werde noch ein wenig länger warten.“ Um zehn nach neun: „Er liebt mich nicht.“ Um halb zehn: „Ich hasse die Welt!“ Wenn er dann schließlich kommt –, und einen guten Grund für seine Verspätung hat –, dann sind Sie unter Umständen so aufgebracht über Ihre eigenen Erfindungen, dass Sie für keine rationalen Argumente mehr zugänglich sind. Stellen Sie sich mit Hilfe der Erforschung die Frage, ob es wirklich stimmt, dass diese Person Sie nicht liebt.

Spekulieren

Ein anderes Gedankenmuster besteht darin, zu spekulieren und kunstvolle Gedankengebäude zu konstruieren. Sie lesen dieses, hören jenes, packen diese Idee und jene Philosophie zusammen, und Bingo! – Sie haben die

großartigste Idee des Jahrhunderts entwickelt. Dann sitzen Sie da und verfeinern und gehen Ihre Spekulationen erneut durch, weil Sie Ihre phantastische Idee nicht aufgeben wollen. Aber ist das erfahrungsbezogene Weisheit? Ist es etwas, das Sie anwenden und leben können? Sie müssen darauf achten, sich nicht in verlockenden Gedankengängen zu verlieren. Kommen Sie zum Atem und zu der Erfahrung des Lebens in diesem Moment zurück, während Sie in Meditation sitzen. Wenn Sie tatsächlich eine großartige Einsicht hatten, dann ist sie dort in Ihnen – Sie müssen sie nicht *ad infinitum* ausarbeiten.

Planen

Sie könnten eine Tendenz zum Planen haben. Planung ist sehr sinnvoll, aber ist sie bereits zu einer Gewohnheit geworden? Sie ist mit Sicherheit eine Gewohnheit, wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie Ihre Pläne zum hundertsten Mal durchgehen. Durch die Planung trennen wir uns selbst von der Gegenwart und springen in die Zukunft, um zu verhindern, dass wir eklige Überraschungen erleben. Aber das Leben ist unvorhersehbar: Ein wenig Planung ist nützlich, zuviel ist einschränkend. Die Planung hält Sie davon ab, dem Leben und sich selbst zu vertrauen. Kommen Sie bewusst zum Gegenstand der Konzentration zurück. Kommen Sie zum Leben in diesem Moment zurück. Es besteht keine Notwendigkeit, für die nächsten zehn oder zwanzig Minuten etwas zu planen. – Seien Sie einfach.

Be- und Verurteilen

Vielleicht haben Sie die Gewohnheit entwickelt, alles zu beurteilen. Beurteilen Sie sich selbst oder andere als gut oder schlecht, als richtig oder falsch? Durch das Be- und Verurteilen stellen Sie sich selbst ein wenig über die Realität und sondern sich von ihr ab. Sie sind ständig am Kommentieren, statt sich voll an dem zu beteiligen, was gerade passiert. Sie brauchen Unterscheidungsfähigkeit,

um zu wissen, ob etwas heiß oder kalt, salzig oder süß ist. Aber wenn die Unterscheidungsfähigkeit zu einer Gewohnheit des Be- und Verurteilens wird, dann wird das Sie selbst und Ihre Beziehungen belasten. Ein urteilender Geist ist eine schwere Last. Wie können Sie ihm etwas von seiner Last nehmen, ohne das Beurteilen zu beurteilen, was sogar noch belastender wäre? Kommen Sie zum Atem zurück. Kommen Sie zur Authentizität dieses Moments zurück, der ist, wie er ist: kalt, heiß, möglicherweise angenehm, möglicherweise unangenehm. Können Sie fühlen, ohne der Empfindung oder ihrer Qualität anzuhaften?

Berechnen

Sind Zählen und Messen Ihnen bereits zur Gewohnheit geworden? Während Sie Ihre Sitzmeditation machen, rechnen Sie sich vielleicht aus, wie viel Geld Sie auf der Bank haben oder wie hoch Ihre Hypothek ist. Sie könnten versuchen, die Atemzüge zu zählen, die Sie seit Ihrer Geburt gemacht haben. Ich kenne jemanden, der schätzen würde, wie viele Kilometer er bei der Gehmeditation wohl zurückgelegt hat. Das Berechnen lässt die Zeit vergehen, aber ist es wirklich das, was Sie in der Meditation machen wollen? Es gibt eine Zeit für das Zählen und es gibt eine Zeit, um es loszulassen.

Aufschieben

Haben Sie die Angewohnheit, sich zu beklagen und Dinge aufzuschieben? Vielleicht sagen Sie sich, dass Sie meditieren könnten, wenn der Raum nur ruhiger wäre. Oder Sie sagen sich, dass Sie großartig meditieren könnten, wenn nur die Anweisungen besser wären. Sie können sich selbst mit dem „wenn nur“ so viel Leid verursachen. Jetzt ist der einzige Moment, dies ist der einzige Atemzug.

Es ist leichter, geistige Gewohnheiten in der Meditation wahrzunehmen und sie zu erforschen, wenn Sie sich nicht unmittelbar darauf konzentrieren. Nehmen Sie sich ein anderes Objekt der Konzentration vor, wie zum Beispiel den Atem oder eine Empfindung in Ihrem Körper. Und wenn Sie abgelenkt sind, dann nehmen Sie den Gedanken einfach nur wahr und benennen Sie ihn: „Tagträumen“ oder „Planen“ oder „Berechnen.“ Halten Sie sich nicht lange damit auf, den Gedanken zu beschreiben oder ihn sich selbst zu erklären. Benennen Sie ihn einfach

schnell und kommen Sie zum Objekt der Konzentration zurück. Auf diese Weise wird es Ihnen die Meditation erlauben, Ihre geistigen Gewohnheiten zu sehen, ohne dass Sie ihnen Nahrung geben und ihre Macht über Sie verstärken. Ärgern Sie sich nicht über Ihre Gewohnheiten, erkennen Sie sie einfach und wenden Sie sich wieder der Meditation zu. Ruhend Sie wieder und wieder auf dem Objekt der Konzentration. Das wird es Ihrem Geist erlauben, sich zu entspannen, die eingefahrene Furche alter Gewohnheiten zu glätten und eine neue Furche der Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Sanftheit zu schaffen.

Gedanken, die einen beschäftigen

Die dritte Art von Gedanken sind die leichten Gedanken. Es sind die mechanischen Gedankengänge, die bei Tante Helga anfangen und bei denen Sie sich zehn Minuten später beim Nachdenken über New York erwischen, ohne dass Sie sich daran erinnern können, wie Sie von dem einen zum anderen Gedanken gekommen sind. Vielleicht verbringen Sie Ihre Zeit damit, Listen zu erstellen – was Sie in den Urlaub mitnehmen wollen, was Sie zum Abendessen kochen wollen, welche Kleider Sie in Ihrer Garderobe haben und so weiter. Diese Art von Gedanken nenne ich Gedanken, die einen beschäftigen.

Gedanken, die einen beschäftigen, üben keine große Zugkraft auf Ihre Gefühle oder Emotionen aus. Sie beschäftigen lediglich den Geist und geben Ihnen etwas, über das Sie nachdenken können. Sie sind das, was der Geist produziert, wenn man ihn nach Belieben umherschweifen lässt. Die Meditation erfordert jedoch ein gewisses Maß an Disziplin; Sie kultivieren Konzentration und Erforschung. Das Ziel besteht nicht nur darin, ruhig und ohne Bewusstheit dazusitzen. Sie trainieren vielmehr den Geist, auf eine weiche, aber entschlossene Weise wacher zu werden. Indem Sie mit Hilfe der Erforschung Notiz von diesen leichten, Sie beschäftigenden Gedanken nehmen und zur Konzentration zurückkehren, werden sie weniger klebrig. Wenn Sie denken möchten, dann können Sie das tun; wenn nicht, dann nicht. Gedanken werden so leicht wie Seifenblasen, und der Geist ist frei und klar.

Geführte Meditation: Gedanken

- Finden Sie eine bequeme Position. Sitzen Sie dabei entweder auf dem Boden oder auf einem Stuhl.
- Nehmen Sie als Konzentrationsobjekt den Atem, wie er durch Ihre Nasenflügel strömt.
- Beobachten Sie die Kühle der Luft bei der Einatmung und die Wärme der Luft bei der Ausatmung.
- Achten Sie genau auf die Empfindung an den Nasenflügeln, während die Luft hindurchströmt.
- Nehmen Sie nun sorgfältig wahr, was Sie vom Objekt Ihrer Konzentration ablenkt.
- Neigen Sie zu Tagträumen? Fühlen Sie die verlockende Qualität dieser Phantasien. Notieren Sie „Tagtraum“ und haben Sie den Mut, zum Atem zurückzukommen.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich obsessiv mit Ihrer Vergangenheit zu beschäftigen? Lassen Sie sie los, lassen Sie sie sein. Notieren Sie „Grübeln“ und kehren Sie zum Atem und zur Gegenwart zurück.
- Erfinden Sie aus Angst oder Unsicherheit eine Geschichte? Benennen Sie es mit „Erfinden“ und kommen Sie zum Atem zurück. In diesem Moment gibt es nichts zu befürchten.
- Neigen Sie dazu, zu spekulieren? Notieren Sie „Spekulationen“. Kommen Sie zu der Erfahrung des Atems an den Nasenflügeln zurück.
- Planen Sie das Öfteren? Benennen Sie es: „Planen“. Springen Sie nicht nach vorn in die Zukunft, sondern ruhen Sie vollständig im Atem.
- Wenn Sie sich selbst und andere verurteilen, dann notieren Sie „Verurteilen“. Haben Sie in diesem Moment Vertrauen in sich selbst. Sie machen es, so gut Sie können.
- Berechnen Sie ständig etwas? Notieren Sie „Kalkulieren“. Kommen Sie schnell zum Atem zurück. Sie müssen das Leben nicht vermessen. Schätzen Sie es so, wie es ist.
- Achten Sie auf Gedankengänge oder Listen. Lassen Sie den Geist im Atem, im Leben selbst ruhen.
- Lassen Sie Ihre Gedanken leicht wie Seifenblasen sein, die sanft kommen und gehen.
- Kommen Sie zum Atem, zur Bewusstheit, in die Welt zurück.
- Machen Sie jetzt Ihre Augen weit auf, dehnen Sie Ihren Rücken, entspannen Sie die Schultern und stehen Sie auf, nachdem sich nun in Ihrem Geist eine neue Furche gebildet hat.