

Phillip Moffitt

Tanz mit dem Leben

*Der Weg des Buddha zu einem
glücklichen und sinnerfüllten Leben*

Aus dem amerikanischen Englisch von Mike Kauschke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2008 Phillip Moffitt

© 2011 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Dancing with life: finding meaning and joy in the face of suffering

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2011

Titelfoto: Old Manuscript/Elephants © Luca I. Tettoni/CORBIS

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Textauszüge aus: T.S. Eliot, Vier Quartette, in: ders., Gesammelte Gedichte. 1909 – 1962.

© der deutschen Übersetzung Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 1972/1988.

Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-045-6

*Allen Mönchen und Nonnen gewidmet,
die die Vipassanā-Tradition mehr als
2500 Jahre lebendig erhalten haben.*

„Es gibt zwei Arten des Leidens: das Leiden, das zu mehr Leiden führt und das Leiden, das zum Ende des Leidens führt. Wenn du nicht bereit bist, dich mit der zweiten Art des Leidens auseinanderzusetzen, wirst du ganz sicher weiterhin die erste Art des Leidens erfahren.“

AJAHN CHAH, EIN STILLER WALDTEICH

INHALT

Vorwort

Einleitung: Mein Tanz mit dem Leben	13
-------------------------------------	----

1. Tanzstunden: Zum Gebrauch dieses Buches	27
2. Achtsamkeit und Mitgefühl: Methoden, um Leiden in Freude zu verwandeln	35

Erstes Buch: Die Erste Edle Wahrheit

3. Dein Leben ist untrennbar vom Leiden	53
4. Wie das Leiden in Verruf kam	57
5. Fühle das „Autsch“ deines Leidens	67
6. Der Aufruf zu wissen, dass du weißt	83
7. Glück ist nicht das Gegenteil von Leiden	93

Zweites Buch: Die Zweite Edle Wahrheit

8. Dein Leiden hat eine Ursache	103
9. Warum leidest du?	107
10. In der Begierde gefangen	125
11. Du bist kein Opfer mehr	145
12. Das Paradox der Begierde	163

Drittes Buch: Die Dritte Edle Wahrheit

13. Du kannst dein Leiden beenden	181
14. Schmecke die verborgene Freude in der Vergänglichkeit des Lebens	185
15. Wenn der Tanz endet, beginnt die Freiheit	199
16. Es ist nichts Persönliches	219
17. Du bist nicht dein Selbst	225

Viertes Buch: Die Vierte Edle Wahrheit

18. Der Weg zur Beendigung deines Leidens	239
19. Ein integraler Ansatz für die Praxis	243
20. Entwickle deine Absicht, deinen Begleiter auf dem Weg	257
21. Bei all deinem Wissen: Was ist es, das du weißt?	281
22. Der Mut, glücklich zu sein	289

Nachwort: Der Ruf nach der Aufgabe deiner Unschuld	305
Anhang: Die Zwölf Einsichten der Vier Edlen Wahrheiten	309
Glossar	313
Quellen und Retreatzentren	319
Danksagung	323

VORWORT

von Ajahn Sumedho

Phillip Moffitts *Tanz mit dem Leben* ist eine klare und leicht verständliche Beschreibung der Anwendung der Vier Edlen Wahrheiten im täglichen Leben, die auf Moffitts eigenen Erfahrungen und denen seiner Schüler basiert. Jede Edle Wahrheit hat drei Aspekte, die ein Paradigma der Reflexion, Untersuchung und „Einsicht“ (tiefe Erkenntnis) bilden. In Pāli wird dieses Paradigma als Theorie oder Aussage (*pariyatti*), Ausübung der Praxis (*patipatti*) und das Ergebnis der Praxis (*pativedha*) beschrieben. Deshalb enthalten die Vier Edlen Wahrheiten zwölf Einsichten, die uns von Verwirrung und Leiden befreien. Diese Untersuchung bezeichnet Phillip als einen „Tanz mit dem Leben“. Um mit dem zu tanzen, müssen wir fähig sein, uns zu bewegen, zu fließen und uns dem Tanz vollkommen hinzugeben, und das wird durch die Entwicklung von Achtsamkeit möglich. Achtsamkeit ist der Weg zum Todlosen – die allem zugrunde liegende Freude und Liebe, das Wesen des Bewusstseins frei von Illusionen. Durch die Hingabe des illusionären Selbst wird Erleuchtung verwirklicht.

Als ich mich vor mehr als vier Jahrzehnten für den Theravāda-Buddhismus zu interessieren begann, lebte ich in Malaysia und dort gab es kaum englische Bücher darüber. Deshalb bestellte ich Schriften und Bücher bei

der Buddhist Publication Society in Kandy, Sri Lanka. Eines der Bücher, das ich erhielt, war das Buch *Das Wort des Buddha* des Ehrwürdigen Nyānātiloka, eine prägnante Zusammenfassung der Vier Edlen Wahrheiten. Die Zitate kamen alle aus dem Pālikanon und waren unter den entsprechenden Überschriften jeder der Vier Edlen Wahrheiten geordnet.

Dieses schmale Büchlein war die einzige Schrift, die ich mitnahm, als ich für ein Jahr zu einem Retreat in ein Kloster in Thailand ging, kurz, nachdem ich ein Sāmanera (Novize) geworden war. Keiner der Mönche verstand Englisch und ich hatte keine Kenntnisse der thailändischen Sprache, ich konnte also weder die Dharma-Vorträge verstehen noch mit den Mönchen diskutieren. Alles, was ich für meine Inspiration und Anleitung hatte, war diese Zusammenfassung der Vier Edlen Wahrheiten. Ich verbrachte ein Jahr in einer kleinen Hütte, las das Büchlein immer wieder und setzte das Gelesene in die Praxis um.

Dieses Jahr, 1966, das ich damit zubrachte, über die Vier Edlen Wahrheiten zu reflektieren und sie zu praktizieren, war das bedeutsamste und kraftvollste Jahr meines Lebens. Da ich allein lebte und nichts zu tun hatte, mit niemandem sprechen konnte, nur ein dünnes Buch zum Lesen hatte und ein Anfänger in der Meditation war, konnte ich die Erste Edle Wahrheit verstehen – die Edle Wahrheit vom Leiden. Mein tägliches Leben ohne die gewohnten Ablenkungen zeigte mir lebenslang angesammelte und unterdrückte Angst und Wut. In den ersten drei Monaten musste ich eine fast kontinuierliche Flut von Hass, Ärger, Angst und Wut aushalten. Diesen Ausbruch von Negativität hatte ich nicht erwartet. Ich hatte mich auf ein Leben in Ruhe und Gelassenheit gefreut. Nach einigen Wochen mit unsicheren Widerständen gegen diesen inneren Aufruhr wurde mir klar, dass die einzige Möglichkeit, diese emotionalen Stürme auszuhalten, darin lag, sie zu beobachten. Diese Einsicht hatte ich, nachdem ich die Erste Edle Wahrheit kontempliert hatte – es gibt Leiden. Es war klar, dass das Leiden unabhängig von äußeren Umständen war, denn meine Umgebung war freundlich und gütig. Das Leiden wurde durch meine mentalen Gewohnheiten geschaffen.

Als ich über die Zweite Einsicht der Ersten Edlen Wahrheit nachdachte, die besagt, dass „das Leiden verstanden werden muss“, erkannte ich, dass die einzige Möglichkeit, um meinen Hass und meine Wut zu verstehen,

darin lag, „darunter zu stehen“ – mit anderen Worten, das Gefühl, die Stimmung und die emotionale Atmosphäre mit geduldiger Ausdauer zu beobachten. Durch die Praxis keinen Widerstand mehr zu leisten und der Qualität meiner emotionalen Verfassung mit gleichmütiger Aufmerksamkeit zu begegnen, erfuhr ich die Dritte Einsicht der Ersten Edlen Wahrheit, die besagt, dass das Leiden „verstanden wurde“.

Nach etwa drei Monaten, in denen ich übte „unter meinem Leiden zu stehen“, erwachte ich eines Morgens mit einer Erfahrung vollkommener Glückseligkeit. In diesem Moment spürte ich keine Spur von Negativität. Alles war von leuchtender Schönheit erfüllt. Dieser Zustand dauerte fünf Tage und ich dachte, ich sei erleuchtet.

Als die Intensität dieser schönen Erfahrung abnahm, sehnte ich mich danach zurück. Ich wollte sie wieder haben und ich wollte sie immer erfahren. An diesem Punkt begann ich, mich für die Zweite Edle Wahrheit zu interessieren, die besagt, dass Leiden durch Anhaftung an Begierde verursacht wird. Ich erkannte, dass meine Sehnsucht nach dem Erfahren der leuchtenden Schönheit, die ich gesehen hatte, das Ergebnis meines Anhaftens an eine Erinnerung war. Für den Rest des Jahres war meine Meditationspraxis ein ständiges Erinnern daran, die Begierde loszulassen.

Wenn wir die Vier Edlen Wahrheiten als tägliche Praxis leben und sie als tiefe Reflexion verstehen, dann geben sie uns einen Kontext für unser ganzes Leben. Aber ernsthaft in dieser Weise zu leben ist im modernen Leben mit seinen einander widersprechenden anziehenden/abstoßenden Kräften und verwirrenden kulturellen Wertvorstellungen nicht einfach. Deshalb ist *Tanz mit dem Leben* ein wichtiger Beitrag zur Fülle der buddhistischen Literatur der letzten 50 Jahre. Phillip hat ein wichtiges Übungsbuch für die Arbeit mit diesen tiefgründigsten Lehren des Buddha geschrieben, das auf den heutigen Übenden zugeschnitten ist. Es ehrt die Worte des Buddha, gibt aber gleichzeitig neue Beispiele, wie ein Laie die Vier Edlen Wahrheiten heute angemessen leben kann. Die Herausforderung für jeden von uns ist es, die Einsichten in unserem eigenen Leben zu verwirklichen, anstatt sie einfach als Konzepte zu akzeptieren. Die klare Art in der Phillip darüber schreibt, wie wir die Zwölf Einsichten verwirklichen können, ist eine bewundernswerte Leistung.

Im Jahre 1967, nachdem ich ein Jahr allein praktiziert hatte, wurde ich zum Bhikkhu ordiniert. Danach lebte ich in dem abgelegenen Waldkloster des Ehrwürdigen Ajahn Chah, des großen thailändischen Lehrers. Ich wurde sein enger Schüler und blieb die folgenden 10 Jahre. Ajahn Chahs Herangehensweise an die Meditation war sehr praktisch. Im Alltag wurden die traditionellen klösterlichen Formen und Regeln gelehrt und geübt. In den Dhamma-Lehren ging es immer um die Vier Edlen Wahrheiten. Es wurde erwartet, dass wir das *Dhammacakkapavattana-Sutta* in Pāli auswendig können, dies war die erste Belehrung, die der Buddha nach seiner Erleuchtung gab. Es ist eine vollständige Beschreibung und genaue Landkarte, um sich von den Illusionen zu befreien, die das menschliche Leiden verursachen.

Ich habe beobachtet, wie selten die praktische Anwendung und Nutzung dieser grundlegenden Lehren des Buddha in den Ländern des Theravāda-Buddhismus gelehrt und geübt wird. Selbst die Vipassanā-Bewegung im Westen scheint sich mit Lippenbekenntnissen zu begnügen, wo doch die Vier Edlen Wahrheiten in der Tat eine lebenslange Reflexion erfordern. Ich finde es ziemlich verwunderlich, dass diese wirklich tiefgründigen Lehren in der buddhistischen Welt oft als primitiver Buddhismus abgetan werden. *Tanz mit dem Leben* beschreibt die Vier Edlen Wahrheiten zugänglich und zeitgemäß, und erhellt viele der subtilen und fortgeschrittenen Erkenntnisse, die in dieser Lehre enthalten sind. Phillip bietet verschiedene Perspektiven für das Verstehen und Leben dieser Einsichten, ohne vom Leser zu erwarten, dass dieser diese Perspektiven übernimmt. Im Buddhismus glauben wir niemals an Glaubenssätze oder Lehren, die von anderen stammen; wir wollen die Wahrheit selbst erkennen.

Mit großer Freude und Begeisterung heiße ich Phillips großartiges Buch willkommen. Es ist in der Tat ein wunderbares Werk. Möge es ein Führer und ein Segen für all diejenigen Wesen sein, die sich der Entwicklung von Achtsamkeit widmen.

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

Hertfordshire, England

Juli 2007

EINLEITUNG

Mein Tanz mit dem Leben

Am letzten Tag des Jahres 1986, kurz nach meinem 40. Geburtstag, tat ich etwas, wovon mir seitdem viele Menschen gesagt haben, dass sie es auch gern tun würden. Ich gab meine berufliche Karriere mit all ihren Sicherheiten und Privilegien vollkommen auf, um mich der Suche nach tieferer Freude und Sinn in meinem Leben zu widmen. Ich verließ ein gutes Leben – manch einer würde es vielleicht sogar als großartig bezeichnen. Ich war Chefredakteur und Geschäftsführer des *Esquire* Magazins. Ich hatte es mit einigen Kollegen gekauft, als es in einer Krise war, und es langsam wieder zu finanziellem Erfolg und Anerkennung geführt. Ich mochte, was ich tat, war ganz gut darin und als kreativer und geschäftlicher Leiter konnte ich nach meinen eigenen Vorstellungen arbeiten – eine privilegierte Situation. Durch die Artikel, die ich veröffentlichte, und meine monatliche Kolumne hatte ich eine Stimme in der nationalen Diskussion über Themen, die meine Generation beschäftigten. Und als Business Leader bekam ich Adrenalinstöße, weil ich als Außenseiter gegen viel größere Medienunternehmen konkurrierte und kreative Wege fand, mich zu behaupten.

Obwohl ich mich sehr glücklich fühlte, diese Erfahrungen machen zu können, gaben sie mir letztendlich kein Gefühl für einen tieferen Sinn. Immer wenn ich mir vorstellte, ich würde auf dem gleichen Weg in Richtung des weltlichen Erfolges fortfahren, stellte sich ein starkes Gefühl der Enttäuschung ein. Zum Erstaunen vieler Menschen in der Medienwelt New Yorks gab ich alles auf, was ich erreicht hatte, um mich der Erforschung des inneren Lebens zu widmen und das Geheimnis der menschlichen Existenz mit all ihren erfreulichen Möglichkeiten und ihrem endlosen Leiden zu verstehen.

Als ich *Esquire* verließ, hatte ich keine Pläne. Ich wusste nicht in welcher Stadt oder in welchem Land ich leben würde, geschweige denn, was ich mit meiner Zeit anfangen würde. Hätte ich gewusst, dass ich die nächsten Jahre in verschiedenen Meditationszentren leben würde, in Räumen, die so klein waren, dass ich beide Wände berühren konnte, wäre ich vielleicht nicht so erwartungsvoll aus meinem komfortablen New Yorker Apartment ausgezogen.

Aber ich war auch nicht völlig naiv in meiner Entscheidung. Im Alter von 23 Jahren hatte ich mit der Praxis des Hatha-Yoga begonnen und lernte meinen Körper für lange Zeit in bestimmten Positionen zu halten. Kurz darauf fügte ich die Atemübung des *Prāṇāyāma* hinzu und innerhalb eines Jahres auch eine Meditationspraxis. Mit 26 Jahren übte ich jeden Abend mindestens anderthalb Stunden Yoga. In der Tat war ich so in meine Übung vertieft, dass ich mit 30 Jahren fast die konventionelle Welt verlassen hätte, um in einem Ashram zu leben. Aber in letzter Minute entschied ich mich anders und den Grund dafür nenne ich heute einen „Fehler in meiner Vorstellung“. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie mein Leben sich entfalten würde, sobald ich ein Mönch werden würde. Auch hatte ich den Traum nicht aufgegeben, den viele junge Menschen haben: dass sie sich in der Welt bewähren müssen – „sich gegen die schnellsten Pferde zu behaupten“. Ich entschied mich also, den Verlag weiter aufzubauen, den ich während des Studiums gegründet hatte. Die Suche nach einer Herausforderung führte mich zum Kauf von *Esquire*, ein Magazin, das ich immer für die redaktionelle Qualität und den hippen Style geschätzt habe. Ich hoffte, dass ich meine spirituelle Entwicklung weiterführen konnte, während ich mich in der Welt testete.

In meiner Naivität hatte ich nicht gesehen, dass *Esquire* zum Zeitpunkt des Kaufs die meisten seiner Leser und Anzeigenkunden verloren hatte und praktisch kurz vor dem Aus stand. Ich arbeitete sehr viel, sieben Tage die Woche, unter großem Druck, um es weiterzuführen, als niemand glaubte, dass es noch eine Überlebenschance hätte. In diesen ersten Jahren bei *Esquire* verlor ich den Schwung meiner spirituellen Praxis. Nach einer Weile konnte ich mich trotz aller Anstrengung nicht mehr mit dem Impuls, Yoga zu üben oder zu meditieren, verbinden. Der Grund dafür waren vielleicht meine gemischten Gefühle, weil ich dem inneren Leben nicht in letzter Konsequenz gefolgt war. Vielleicht lag es auch daran, dass ich bestimmte Formen yogischer Techniken der Konzentration und des Atmens missbrauchte, um die Energie zu finden, bis spät in die Nacht arbeiten zu können. Es war eine schmerzvolle und demütigende Erfahrung, dass ich als jemand mit einer ehemals starken spirituellen Praxis voller ekstatischer Erfahrungen nun nicht mal mehr eine Yogahaltung üben konnte. Ich fühlte mich im Exil, verbannt aus meinem eigenen Herzen.

Nach drei Jahren, in denen *Esquire* zweimal fast bankrottgegangen wäre, wuchsen die Auflage und der Anzeigenverkauf wieder und mir wurde klar, dass das Magazin erfolgreich sein würde. Nach all dem Zweifel und Stress war das ein Augenblick der Erfüllung und Bestätigung. Du kannst dir vorstellen, wie ich mich erschreckte, als nur ein paar Abende später, während ich in meinem Apartment Manuskripte korrigierte, ein namenloser und verwirrender Gedanke mit einem Flüstern durch meinen Körper rauschte, das sich in meinem Bewusstsein bemerkbar machen wollte. Ich wusste, dass ich es nicht hören wollte, aber ich wusste auch, dass ich die unmissverständliche Erkenntnis nicht mehr aufhalten konnte, dass ich an einem Wendepunkt meines Lebens angekommen war: Trotz der Aufregung und Ego-Befriedigung meines Jobs konnte ich nicht länger im Verlag arbeiten. Ich musste meinem Herzen folgen und mich einem Ruf hingeben – was traditionell als spiritueller Ruf beschrieben wurde, aber zu diesem Zeitpunkt konnte ich ihn nicht als diesen erkennen.

Ich konnte es meinen Freunden und Beratern nur als intuitives Wissen, dass ich mich der Erforschung des inneren Lebens widmen musste, beschreiben – ein Wissen, das ich sehr stark in meinem Körper spürte.

Ich widerstand diesem Impuls – nicht nur an diesem Abend, sondern für etliche Jahre danach, während ich mehrere Varianten versuchte, um auf zwei Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen. Ich übergab meinen Kollegen mehr Verantwortung für das Geschäft; engagierte einen privaten Yogalehrer; machte allein zwei- bis dreitägige Retreats. Aber mein Leben verschmolz nicht zu einer einheitlichen Erfahrung um ein Gefühl der Sinnhaftigkeit. Somit war ich in einem wirklichen Dilemma, denn ich war und bin noch immer ein sehr praktischer Mensch (bis heute nennen mich viele meiner Freunde „den praktischen Mystiker“). Ich konnte mich einfach nicht dazu durchringen, alles, was ich in Jahren harter Arbeit erreicht hatte, aufzugeben und mich in ein unbekanntes Leben ohne Pläne zu stürzen.

Aber ich konnte den inneren Ruf nicht verdrängen. Das Ende kam schließlich, als ich in einer Vorstandssitzung der Organisation „Magazine Publishers of America“ saß. Plötzlich erkannte ich, dass ich niemals gehen würde, wenn nicht sofort handelte. Mein Geist war ruhig und sehr klar und schließlich wusste ich, was ich zu tun hatte. Ich entschuldigte mich, ging zu einem Telefon und rief einen Investment-Banker an. Sechs Wochen später war das Magazin verkauft und ich war weg!

Andere Zeitschriften, wie die *New York Times*, *Vanity Fair* und der *New Yorker*, waren erstaunt über die Plötzlichkeit und scheinbare Irrationalität meiner Entscheidung und beauftragten Reporter damit, herauszufinden, was schiefgegangen war. Gab es einen Finanzskandal? Hatte ich Krebs? Es musste einen Grund für mein Verhalten geben. Sie konnten sich nicht vorstellen, warum ich einfach so gegangen war. Aber keiner der Berichte wurde veröffentlicht. Einer der Reporter sagte mir, dass der Redakteur nach Abgabe des Berichts zu ihm sagte, dass die Geschichte zu langweilig sei! Keiner von ihnen verstand, dass es keine persönliche Geschichte über eine Tragödie oder einen Verlust war, sondern eine größere Geschichte des Aufgebens von Geld, Macht und Anerkennung für die Suche nach einem sinnvolleren Leben – etwas, das viele andere in meiner Generation bald auf ihre eigene Weise tun sollten.

Mein Abschied von *Esquire* war zunächst verwirrend für mich, da ich keine bestimmte Rolle mehr in der Welt hatte. Wenn ich mit früheren Kollegen sprach, behandelten sie mich wie jemanden, der einen unglücklichen Unfall erlitten hatte. Ich konnte den Menschen keine einfachen

Erklärungen bieten, wenn sie mich fragten, was ich tun würde. Und ich wollte auch nicht behaupten, dass ich mich einer von edlen Motiven getragenen Suche widmen würde – schließlich gab es keine Garantie, dass ich mich eines Tages anders entscheiden könnte! Mehrere Male boten sich mir sehr verlockende Möglichkeiten, wieder einzusteigen, besonders in der neuen Welt der Internetmedien. Einerseits waren diese Angebote attraktiv, denn womit sollte ich nun meine Zeit verbringen? Andererseits wusste ich, dass ich mir meine Zeit teuer erkauft hatte, und das gab mir die Perspektive, die Angebote immer wieder abzulehnen.

Als ich mein neues Leben begann, wurden die Lehren und die meditativen Übungen der Tradition des Theravāda-Buddhismus, der sogenannten „Wald-Tradition“ oder „Tradition der Älteren“ meine wichtigste Praxis. Meine ersten einflussreichen Lehrer waren Joseph Goldstein und Sharon Salzberg, die zusammen mit Jack Kornfield als die drei wichtigsten Lehrer gelten, die diese Lehren aus Thailand, Burma und Indien in die USA gebracht haben.

Weil ich in meinem bisherigen Leben so viel gearbeitet hatte, fiel es mir ziemlich leicht, all diese Energie nun in eine intensive Meditationspraxis umzuleiten. Aber Tag für Tag stundenlang unbeweglich zu sitzen verursachte zunächst starke Schmerzen, bis mein Körper sich daran gewöhnt hatte. Hinzu kam, dass ich ungeduldig war. Ich dachte, ich würde nicht richtig praktizieren, und ich wollte mehr Beschäftigung in meinem Leben. Aber der Schmerz und das emotionale Chaos wurden mit der Zeit zum Korn für die Mühlen meiner Praxis.

Die meiste Zeit verbrachte ich in Meditationszentren mit langen Retreats im Schweigen oder ich praktizierte allein. Ich interessierte mich auch für die Verbindung zwischen Geist und Körper und studierte Aikido und Heilverfahren. Und wegen meiner Vergangenheit wandten sich einige Menschen in Führungspositionen an mich und suchten Rat bei Fragen über ihre weitere Lebensgestaltung. Langsam entwickelte ich ein System, das ich schließlich „Life Balance Work“ nannte.

Nachdem ich sieben Jahre Vipassanā geübt hatte, rief mich eines Tages Jack Kornfield, der Gründer des Spirit Rock Meditation Center, an. Er fragte mich, ob ich Mitglied des Spirit Rock Teachers Council werden und an dem dreijährigen Trainingsprogramm für zukünftige Lehrer teilnehmen

wollte, welches er leitete. Ich war überrascht von seinem Angebot, da ich nicht daran gedacht hatte, Meditationslehrer zu werden. Nachdem ich Jack gesagt hatte, ich müsse erst darüber nachdenken, traf ich ihn ein paar Tage später und sagte ihm, dass ich nicht glaube, der Richtige für solch eine Aufgabe zu sein, weil ich nicht Jahre damit verbracht hatte, in Klöstern Südostasiens zu studieren. Jack lachte und sagte, dass er sich immer dann Sorgen machen würde, ob jemand reif genug sei zum Lehren, wenn Menschen so reagierten, als ob es höchste Zeit wäre, dass sie als Lehrer ausgewählt würden. Obwohl ich immer noch nicht davon überzeugt war, dass das Lehren meine Berufung war, zog mich doch die Möglichkeit an, Teil einer Gemeinschaft von Praktizierenden zu sein, und ich war begeistert, von den erfahrenen Lehrern lernen zu können. Es gab meinem Leben auch eine Struktur, die es zu diesem Zeitpunkt nicht hatte. Und wie sich herausstellte, wurde das Lehren des Dharma das Erfüllendste, das ich je in meinem Leben getan hatte.

Heute reise ich durch die USA und leite Meditationsretreats im Schweißen in verschiedener Länge, meist mit einem oder zwei Ko-Leitern. Ich leite auch Tagesretreats und eine wöchentliche Meditationsgruppe. Ich habe eine Reihe von Artikeln über die Weisheit der Lehren des Buddha geschrieben, darunter eine regelmäßige Kolumne im *Yoga Journal*.

In den Vipassanā-Meditationsretreats, den Life-Balance-Seminaren und Einzelberatungen, führte ich Gespräche mit Tausenden Übenden und Klienten. Ich hörte, wie sie ihr Leiden, ihre vielen Erkenntnisse und persönlichen Transformationen beschrieben. Sowohl durch ihre als auch durch meine eigenen Erfahrungen kam ich zu einem tiefen persönlichen und intellektuellen Verständnis der Rolle des Leidens in unserem Leben und wie wir uns davon befreien können. Dieses Gelernte biete ich hier an. Ich schreibe nicht als buddhistischer Lehrer, noch behaupte ich erleuchtet zu sein; ich teile einfach das mit, was nach meiner Erfahrung wirklich unser Leben verändern kann.

Du kannst Freiheit von deinem Leiden finden

Warum leidest du? Hat dein Schmerz einen Sinn? Wie viel Leiden erfährst du – ist es Angst, die auf einer erkennbaren Folge von Ursache und Wirkung beruht, oder ist es einfach völlig beliebig. Hast du einen Einfluss darauf, wie sehr du leidest? Und wenn ja, welchen?

Für Tausende von Jahren haben Fragen wie diese die Menschen verwirrt, die versuchten die offensichtlich ungerechte Verteilung von Gewinn und Verlust, Freude und Leid im Leben des Menschen zu verstehen. Alle Menschen sind in dem gemeinsamen Wunsch nach Glück und der geteilten Erfahrung des Leidens miteinander verbunden. Wenn wir uns von der Kindheit zum Erwachsenenalter entwickeln, werden wir unvermeidlich mit den Schwierigkeiten des Lebens konfrontiert, sei es durch körperliche Einschränkungen oder Krankheiten; emotionalen Schmerz, Ängste oder Enttäuschungen; den Verlust eines geliebten Menschen; oder die Angst und den Stress, der all unseren Begierden und Bedürfnissen zugrunde liegt. Niemandem bleibt das erspart.

In gewissem Sinne bist du deshalb schon ein Experte des Leidens. Du erinnerst dich daran aus deiner Vergangenheit und erkennst es leicht in dir und anderen. Du hast eine Reihe von Methoden, um es wenn möglich zu vermeiden, und es zu überstehen, wenn es unvermeidbar ist. Aber hast du eine bewusste Beziehung zu deinem Leiden? Nutzt du es, um dein Leben zu bereichern? Oder ist es etwas, das du einfach zu vermeiden versuchst? Erfährst du es als Versagen, als etwas Peinliches und Falsches, wenn du leidest? Und wenn dem so ist: Wie viel deines Lebens ist inakzeptabel und fremd für dich, weil es Leiden enthält?

Der Buddha stellte sich diese Fragen vor 2500 Jahren und kam zur folgenden Erkenntnis: Der Weg zum Glück und einem gelungenen Leben liegt nicht im *Vermeiden* des Leidens, sondern darin, die *bewusste, direkte, körperliche Erfahrung* des Leidens als ein Mittel zu verwenden, um tiefe Einsicht in das wahre Wesen des Lebens und der eigenen Existenz zu erlangen. Statt ein passiver Sklave des unvermeidbaren Schmerzes von Frustration, Stress und Sorgen zu sein, die der Buddha als *dukkha* bezeichnete, kannst du deinen Geist so befreien, dass du selbst in der Gegenwart von Dukkha eine innere Zufriedenheit erfährst, und dadurch schaffst du

die Voraussetzungen, um vollkommene Befreiung zu erreichen. Warum tanzen wir nicht freudvoll und frei mit den ständigen Veränderungen des Lebens, statt uns als Opfer zu fühlen oder von Angst und Stress überwältigt zu werden?

Der Buddha fand einen Weg zur Befreiung von Dukkha oder vom Leiden, den er als die Vier Edlen Wahrheiten bezeichnete. Um diese von ihm empfohlene Sammlung von Haltungen und Praktiken anzuwenden, musst du keine neue und bessere Version deiner selbst erschaffen – du kannst nur hoffen, dass sich diese Veränderung eines Tages wie von selbst einstellen wird. Du kannst diese Schritte als das „Ich“, das du jetzt bist, gehen – als derjenige, der sich irrt, der ängstlich und wütend ist und sich trotz guter Vorsätze in seinen Leidenschaften verliert. Um dies zu tun, musst du nur deine Vorurteile und Ideen über das Leiden loslassen und dich einer tieferen Untersuchung der Rolle des Leidens in deinem Leben öffnen.

Wenn du noch unerfahren in der Meditation bist, denkst du vielleicht, dass du keine Wahl hast, wie du das Leiden erfährst. Vielleicht hast du ein Problem aus deiner Vergangenheit oder in deiner jetzigen Lebenssituation, das so schwer erscheint, dass du es nur als unaufhörlichen Schmerz empfinden kannst – Missbrauch in deiner Familie, eine problematische Ehe, finanzielle Sorgen, etwas Schlimmes, das dir angetan wurde, ein behindertes Kind, dessen Unglück dir das Herz bricht. Aber wenn du dir selbst den Raum gibst, dein Leiden genauer zu untersuchen, wirst du entdecken, dass es zu Weisheit und Liebe führen kann, wenn du „mit“ deinem Schmerz präsent bleibst. Das Ereignis oder die Situation verliert nicht die unangenehme oder unglückliche Qualität, aber wenn du sie bewusst durchlebst, erreichst du schließlich einen friedvollen und leuchtenden Bewusstseinszustand. In diesem „erleuchteten“ Zustand erlebt dein Geist Schwierigkeiten ganz anders.

Die Zwölf Einsichten des Buddha

Die Vier Edlen Wahrheiten waren die erste Belehrung des Buddha, nachdem er die Befreiung von seinem eigenen Leiden gefunden hatte. Das Verstehen dieser Edlen Wahrheiten – dass unser Leben Momente von Dukkha enthält, dass die Ursache für Leiden das Anhaften an begehrten Objekten und Seinszuständen ist, dass du von Dukkha frei werden kannst, wenn du das Anhaften an diesen Begierden aufgibst und dass es einen Achtfachen Pfad zur Befreiung von Dukkha gibt, dem du folgen kannst, um all das zu verwirklichen – ist die Grundlage der buddhistischen Weisheit.

Wenn du momentan eine Meditationspraxis in einer der drei *jānas* oder Schulen des Buddhismus übst – Theravāda, Mahāyāna oder tibetischer Buddhismus –, dann denkst du möglicherweise, dass du schon alles weißt, was du über die Vier Edlen Wahrheiten wissen solltest. Das war auf jeden Fall meine Haltung vor einigen Jahren, als mein Lehrer, der Ehrwürdige Ajahn Sumedho, zum ersten Mal während eines Meditationsretreats, an dem ich teilnahm, in einer neuen Weise über die Vier Edlen Wahrheiten sprach. Mit Bezug auf den *Samyutta-Nikāya*, die Gruppierte Sammlung der Lehrreden des Buddha, begann er auszuführen, dass die Vier Edlen Wahrheiten aus Zwölf Einsichten bestehen – je drei für jede Edle Wahrheit –, die durch die Praxis verwirklicht werden können.

Es scheint, dass nur wenige Menschen diese Zwölf Einsichten kennen, die zu einem vollständigen Verständnis und zur Integration der Vier Edlen Wahrheiten führen. Und dabei sind diese Einsichten wirklich revolutionär, weil sie die Wahrheiten von einer philosophischen Aussage über das Leiden zu einer Methode transformieren, die dir hilft, mit dem Leiden in deinem Leben umzugehen. Sie erklären nicht nur die Wahrheiten selbst, sondern auch, wie du die Wahrheiten auf der emotionalen und intellektuellen Ebene erfahren und in dein Leben integrieren kannst. Mit anderen Worten, die Vier Edlen Wahrheiten sind nicht nur eine zusammengefasste Anleitung, ein Glaubensbekenntnis oder eine philosophische Aussage, sondern eine tatsächliche Praxis der Einsicht und Erkenntnis, die für sich stehen kann. *Es ist eine Lehre, die uns sagt, wie wir mit Weisheit leben können.*

Zunächst in der Diskussion mit Ajahn Sumedho, dann im Studium der Originaltexte, im Lesen vieler Kommentare und der Suche nach ähnlichen

Erkenntnissen in der modernen Tiefenpsychologie, entwickelte ich ein integriertes Verständnis der Zwölf Einsichten der Vier Edlen Wahrheiten in einer Vision, die das Praktische mit dem Mystischen verbindet. Die Einsichten wurden für einige Jahre zum Fokus meiner Aufmerksamkeit, und das veränderte sowohl meine eigene Praxis als auch meine Arbeit als Lehrer. Somit repräsentiert dieses Buch meine Erfahrung mit den Lehren des Buddha in meinem eigenen Leben. Es baut auf den traditionellen Lehren auf, um eine zeitgemäße integrierte Sicht zu geben, die uns dabei helfen kann, heute unser Leben zu gestalten. Eine Sicht, die einerseits zeigt, wie wertvoll es ist, wenn du im Kontext deines Leidens Frieden und Freude finden kannst, und andererseits auch die Möglichkeit vermittelt, deinen Geist zu klären, damit er nicht mehr ins Leiden kollabiert.

Tanz mit dem Leben lehrt die Weisheit, die wir finden können, wenn wir bewusst und vollkommen gegenwärtig mit unserem Leiden umgehen, bis sich jenseits deiner Persönlichkeit die Wirklichkeit, die als „Reines Gewahrsein“, „Buddha-Natur“ oder „Leerheit“ bezeichnet wird, offenbart. Es deutet auf die Möglichkeit hin, eine radikale innere Transformation im Verständnis deiner Existenz herbeizuführen. Was immer auch die Quelle deines Leidens sein mag, diese innere Transformation wird dir einen neuen, tieferen Kontext geben, um deine Erfahrung zu interpretieren, und deinem Geist Klarheit und Gleichmut.

Das Ergebnis dieser inneren Transformation ist, dass dein Leben – sowohl mit all seinem Schmerz, den Enttäuschungen und der Unsicherheit als auch allem, was dir wichtig ist, was du liebst und woran du hart arbeitest – radikal bereichert wird. Wie so viele vor dir wirst du ein Gefühl der Lebendigkeit entdecken, etwas Geheimnisvolles, das in deinem täglichen Leben spürbar ist. Bis zu deiner endgültigen und vollkommenen Befreiung mag es noch ein langer Weg sein, aber Frieden und Freiheit des Geistes kannst du jetzt in zunehmendem Ausmaß entwickeln.

Das Leiden einer Mutter

In den Einzelgesprächen, die ich mit den Teilnehmern in meinen Vipassanā-Meditationsretreats führe, höre ich endlose Variationen des Themas, wie sich Leiden im Leben eines Menschen manifestiert. In diesen Retreats wird es möglich, ein tiefes Verständnis des Leidens, wie es in deinem Leben zum Ausdruck kommt, zu entwickeln. (Das gleiche Verstehen kann sich durch eine kontinuierliche tägliche Lebenspraxis der Achtsamkeit und Reflexion entwickeln.) Dieses Verstehen verändert dich, manchmal in kleinem Ausmaß, manchmal in sehr dramatischer Art und Weise. Die Geschichte einer Schülerin bildet ein typisches Beispiel dafür, wie die direkte Erkenntnis des Leidens zu sofortiger Befreiung von diesem Leiden führen kann.

Sarah (die Namen aller Schüler und Schülerinnen wurden verändert, um ihre Privatsphäre zu schützen) hatte einen autistischen Sohn im Erwachsenenalter, der sein ganzes Leben lang gewalttätig war. Sie liebte ihr Kind, hatte aber zwei Jahrzehnte lang oft gelitten, und der Zustand ihres Sohnes brach ihr das Herz. Ich hörte ihrer Geschichte mit großer Sympathie zu, denn gibt es etwas Schlimmeres, als für ein Kind zu sorgen, dessen Leiden man nicht lindern kann? Aber gleichzeitig forderte ich sie auf, eine andere Perspektive einzunehmen: Sie – nicht ihr Sohn – war für ihr Leiden verantwortlich. Und deshalb könne sie etwas dagegen tun. Durch diese andere Perspektive auf ihre Lebenssituation konnte sie sich von den Fesseln des Leidens befreien. Im Laufe des zweiwöchigen Retreats sprachen Sarah und ich ausführlich über ihre Leidenssituation. Schließlich kam sie zu einer überraschenden Erkenntnis: Zwanzig Jahre lang erlaubte sie sich keine Freude, weil sie fühlte, es wäre irgendwie nicht richtig, wenn sie glücklich wäre, während ihr Sohn so krank war. Sie versuchte ihm zu helfen, gesünder zu werden, und wartete dabei immer darauf, dass eines Tages ihre Zeit kommen würde. Aber als die Jahre und Jahrzehnte vergingen, resignierte sie und lebte ein Leben ohne Freude.

Langsam konfrontierte ich Sarah mit ihren Vorstellungen. Wie konnte es ihrem Kind nützen, wenn sie nicht glücklich war? Behinderte ihr Unglücklichsein nicht ihre Anstrengungen, weil es ihr Energie entzog? Konnte sie sich vorstellen, dass ihr Kind wollte, dass sie wegen seiner Schwierigkeiten unglücklich ist? Und mit welchem Recht lebte sie seine Probleme?

Sein Leben war in vieler Hinsicht leidvoll, aber es war das einzige, das er hatte, und er musste es leben, nicht sie. Genauso wie das Großartige, das ein Kind erreicht, ihm und nicht den Eltern gehört, ist nicht auch das Schwierige im Grunde seine Angelegenheit? Sie könnte ihren Sohn am ehesten wertschätzen, wenn sie anerkennen würde, dass es sein Leben ist – so schwer es auch sein mag –, und ihn so, wie er ist, zu lieben.

Je länger Sarah im Retreat war und Achtsamkeit und Mitgefühl praktizierte, desto mehr fiel ihre Geschichte des Leidens in sich zusammen. Deshalb sind Meditationsretreats so kraftvoll. Tag für Tag bist du allein mit dir selbst auf dem Kissen, und deshalb hast du eine kostbare Möglichkeit, die Wahrheit deines eigenen Lebens direkt zu erkennen. Der Lehrer ist nur dazu da, dich zu inspirieren, Fragen zu klären und die Möglichkeit zu halten, dass du dein eigenes wahres Wesen erkennst, bis du diese Möglichkeit selbst spürst.

Eines Tages kam Sarah in den Gesprächsraum und rief: „Ich bin bereit, mir selbst Freude zu erlauben – genau jetzt.“ Sie lächelte und weinte. „Ich weiß nicht, warum ich so an der Vorstellung festhielt, dass mein Sohn glücklich sein müsse, bevor ich es sein kann. Vielleicht erkenne ich das in einer Therapie. Aber wie dem auch sei, ich halte nicht mehr daran fest.“ Ich freute mich sehr für sie. Sarah hatte ihren ersten Geschmack von Freiheit. Sie war unter ihrem Leiden zusammengebrochen, nun war sie bereit, es zu tragen und sich der Freude ihres Lebens zu öffnen.

Auch du kannst diese Freiheit finden. Sie wird dir eine völlig neue Seinsweise eröffnen. Sarahs Bereitschaft, sich trotz ihrer Probleme den Geschenken des Lebens zu öffnen, war heroisch – nicht ihr jahrelanges Aufopfern im Leiden. Verstehst du diesen Unterschied und wie er in deinem Leben zum Ausdruck kommen könnte?

Selbst unter den besten Voraussetzungen ist das Leben herausfordernd und oft ist es schwierig. Immer ist es ungewiss, sich ständig verändernd und meist außerhalb deiner Kontrolle. Egal, ob es dich mitnimmt auf eine wundervolle Reise oder auf deine Zehen tritt, das Leben wird dich im Rhythmus und in der Richtung seiner eigenen Entfaltung bewegen, ungeachtet deiner besten Absichten. *Das Leben tanzt und du musst mit dem Leben tanzen.* Das ist der notwendige Preis und das geheimnisvolle Geschenk der verkörperten Existenz – des Lebens in einem Körper.

Was für ein Tanzpartner möchtest du sein, wenn das Leben mit dir tanzt? Hast du eine bewusste friedvolle Beziehung mit dem Tanz deines Lebens, wie sie sich durch ein Gefühl der Leichtigkeit, Bestärkung und der Sinnhaftigkeit zeigt? Ganz sicher ist es möglich, die Richtung deines Lebens zu beeinflussen. Harte Arbeit, Disziplin und deine eigene Entwicklung ermöglichen es dir, ein besserer Partner zu sein, wenn das Leben zu tanzen beginnt. Aber einen Weg zu finden, um mit dem Tanz selbst in Einklang zu sein, ist eine entscheidende Voraussetzung, um Freiheit und Sinn im Leben zu finden.

1. KAPITEL

Tanzstunden

Zum Gebrauch dieses Buches

Die Zwölf Einsichten der Vier Edlen Wahrheiten sind Anleitungen für die Praxis der Selbstbefreiung. Das wird dich nicht davor schützen, Dukkha zu erfahren – Verlust und Schwierigkeiten sind unvermeidbare Realitäten in unserer menschlichen Existenz. Sogar der Buddha erfuhr während seines Lebens Schmerz und Verlust, wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder die Trauer über den Tod enger Freunde. Aber die Zwölf Einsichten werden es dir ermöglichen, dich auf dein Leid in einer Weise zu beziehen, dass es dich nicht bestimmt. Es ist möglich, die kostbaren und schönen Momente des Lebens tief zu erfahren, ohne verzweifelt danach zu verlangen. Gleichermaßen kannst du die Schwierigkeiten des Lebens tief erfahren, ohne mit Stress und Angst darauf zu reagieren. Diese Zwölf Einsichten lehren dich, wie du mit der Freude und dem Schmerz tanzen kannst und in einem ausgeglichenen und ruhigen Geist Frieden findest. Als die genauesten, praktischsten Anleitungen für unser Leben, denen ich jemals begegnet bin, sind sie ein unschätzbares Werkzeug für jeden, der nach einem sinnvollen und glücklichen Leben sucht.

Als der Buddha die Zwölf Einsichten der Vier Edlen Wahrheiten lehrte, sprach er zuerst über das *Problem*: Es gibt Dukkha, das das Ergebnis der Reaktionen des ungeübten Geistes auf die sich ständig verändernden Umstände ist (die Erste Edle Wahrheit). Dann sprach er über die *Ursache* des Problems: Aufgrund des Wollens fällt der Geist in Anhaftung und Habgier (die Zweite Edle Wahrheit). Als Nächstes sprach er über die *Lösung*: Ein anderes *Resultat* ist möglich: das Erlöschen des Leidens (die Dritte Edle Wahrheit). Und schließlich sprach er über die *Ursache* dieses radikal anderen Resultats: den Edlen Achtfachen Pfad (die Vierte Edle Wahrheit). Wie ein Arzt sagt der Buddha dem Patienten also, was seine Krankheit ist, er *diagnostiziert* die Ursache, sagt dem Patienten, was die *Heilung* seiner Krankheit ist und empfiehlt die *Arznei*, die zur Heilung führen kann.

Mit jeder Edlen Wahrheit sind drei Einsichten verbunden und sie zeigen ein ähnliches Muster: zuerst *reflektieren*, dann direktes *Erfahren* und schließlich *Wissen*. Der Buddha lehrte, um eine Edle Wahrheit vollständig zu verstehen, reflektierst du zunächst darüber als eine konzeptuelle Beschreibung einer Wirklichkeit des Lebens. Um also die erste Einsicht jeder Edlen Wahrheit zu erkennen, untersuchst du sie zunächst kritisch mit deinem Denken, um zu sehen, ob sie intellektuell Sinn ergibt und dem gesunden Menschenverstand entspricht. Wenn du intellektuell weißt, dass eine Edle Wahrheit zumindest logisch und theoretisch möglich ist, dann führt dich der Buddha zur zweiten Einsicht jeder Wahrheit. Diese Einsicht erfordert, dass du bewusst danach strebst, diese Wahrheit zu verwirklichen. Du vertiefst dich in diese Wahrheit und erfährst dadurch ihren Wert für dich persönlich. Die Praxis der Zweiten Einsicht jeder Wahrheit bedeutet, dass du durch achtsames, mitfühlendes Gewahrsein die direkte Erfahrung dieser Wahrheit in deinem eigenen Leben suchst. (Im zweiten Kapitel biete ich detaillierte Anleitungen, wie wir jede Einsicht durch Achtsamkeitsmeditation praktizieren können.) In der Meditationspraxis besteht die Versuchung, diesen Schritt in Beziehung zu den ersten beiden Edlen Wahrheiten zu überspringen und in einen distanzierten, beobachtenden Zustand in Bezug auf das Leiden und dessen Ursache zu gehen, ohne die „direkt gefühlte Erfahrung“ dieser Wahrheit zu kennen. Aber wenn du das tust, kannst du leicht in deiner Praxis stecken bleiben. Ich habe das oft beobachtet, selbst bei Schülern mit jahrelanger Erfahrung.

Ihr Leben verändert sich nicht und sie werden von sich selbst enttäuscht, aber sie verstehen nicht, warum sie stecken bleiben.

Die Zweite Einsicht jeder Wahrheit ist nicht theoretisch; du musst sie in deinem Körper erfahren, um sowohl die Freude als auch den Schmerz zu erleben. Die direkte Erfahrung macht die Lehren des Buddha zu einer gelebten Weisheit, statt einer Philosophie oder einer Ontologie. Der Buddha bietet keine Theorie über das Sein, sondern die direkte Erfahrung des Seins in deinem Leben. Darin liegt die befreiende Kraft.

Wenn du schließlich tief über die Edle Wahrheit nachgedacht hast und ihre körperliche Erfahrung kennst, bist du bereit für die Dritte Einsicht: Wissen. Ajahn Sumedho bezeichnet diese Einsicht als die Aufforderung, „zu wissen, dass du weißt“.¹ Das beinhaltet die achtsame Integration dessen, was du soeben gelernt und gefühlt hast in dein tägliches Leben. Oft vernachlässigen Übende auch diesen Schritt in ihrer spirituellen (und psychologischen) Arbeit. Aber ohne diesen Schritt ist es wahrscheinlich, dass du dein Verständnis der Wahrheit verlierst und zu alten Gewohnheiten zurückkehrst. Bald lebst du wieder so, wie du immer gelebt hast, ungeachtet deiner neuen Erkenntnisse. Meiner Ansicht nach ist Wissen ein entscheidend wichtiger Schritt bei jeder Edlen Wahrheit, ohne ihn wurde nichts wirklich erreicht.

Nehmen wir die Erste Edle Wahrheit als ein Beispiel, wie diese drei Einsichten wirken. Zuerst untersuchst du, was der Buddha meint, wenn er lehrt: „Es gibt Dukkha.“ Kannst du die Wahrheit dieser Aussage in deinem eigenen Leben sehen? Gibt es Leiden im Leben der Menschen in deiner Umgebung? Als Nächstes öffnest du dich der Erfahrung des Leidens. Du durchdringst es, indem du es von ganzem Herzen siehst, spürst und berührst. Anstatt ein distanzierter Zeuge zu sein, versuchst du das Leiden im

1 Oft wird diese dritte Einsicht so interpretiert, dass es bedeutet: „Was getan werden musste, wurde getan“, oder mit anderen Worten, dass du diese spezifische Wahrheit erkannt hast. Aber diese Sichtweise ist nicht immer so hilfreich, wenn du auf dem Weg fortschreitest, weil es nicht auf den Aspekt der Praxis der Dritten Einsicht einer jeden Wahrheit hinweist. Das ist ein Beispiel dafür, dass das Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten als Praxis einen Wandel des Geistes voraussetzt. Im Laufe des Buches verwende ich eine Sprache, die beschreibt, wie es ist, die Wahrheit aus einem unerleuchteten Geisteszustand zu praktizieren, im Gegensatz zu einem Geist, der schon Befreiung erlangt hat.

Körper und Geist direkt zu erfahren, indem du darin gegenwärtig bist. Dadurch fühlst du den Schmerz wirklich. Drittens erkennst du, dass du jetzt selbst weißt, was die Wahrheit bedeutet, in diesem Fall, dass „es Dukkha gibt“. Und du beginnst dein Leben aus diesem erkannten Wissen zu leben, lässt das Urteilen los und den Glauben, dass du versagt hast, wenn du leidest. Stattdessen bist du bereit, dich deinem Leiden zu stellen, und es als eine Möglichkeit für persönliches Wachstum zu sehen. Du *antworte*st darauf mit Achtsamkeit, statt emotional darauf zu *reagieren*.

Wie bei jeder Praxis gibt es dabei natürlicherweise Ebenen des Verstehens und der Umsetzung. Mit der Zeit wirst du es tiefer verstehen und besser darin werden. Du erfährst jede Einsicht nicht getrennt und nacheinander, sondern in einem spiralförmigen Prozess immer tieferer Selbsterkenntnis. Mit jedem Schritt erlangst du tieferen Frieden und größeres Verstehen.

Eine neue Sicht auf eine alte Weisheit

Tanz mit dem Leben ist ein Weg, um dich in deinem Leben vom Leiden zur Freude zu bewegen. Und Teil dieses Weges ist es, jede der drei Einsichten der Praxis für jede der Vier Edlen Wahrheiten zu verstehen. Diese Einsichten führen dich in die Erfahrung der Ganzheit und Einheit in deinem Leben.

Die Übungen für jede Edle Wahrheit werden wie ein eigenständiges Buch behandelt. Deshalb kannst du *Tanz mit dem Leben* wie vier Bücher lesen, von denen jedes für sich stehen kann. Jedes „Buch“ enthält einen Überblick und vier Kapitel. Im Überblick am Anfang jedes Buches gebe ich eine Interpretation der spezifischen Wahrheit. Diesem Überblick folgen drei Kapitel, die die drei Einsichten untersuchen, die sich auf diese Wahrheit beziehen: Die Erste Einsicht jeder Wahrheit sollte als *Reflexion* über diese Wahrheit verstanden werden; die Zweite Einsicht sollte in der Praxis *direkt erfahren* werden; und die Dritte Einsicht erkennst du, *wenn du weißt*, dass du diese Wahrheit verstehst. Und schließlich hilft dir ein zusammenfassendes Kapitel über die spezifische Wahrheit, diese Einsichten in deinem täglichen Leben anzuwenden. Dem Ersten Buch vorangestellt sind Anleitungen für die Achtsamkeitspraxis, die du benötigst, um die

Zwölf Einsichten verstehen zu können. Selbst wenn du viel Erfahrung in der Meditation hast, empfehle ich dir, diese Anleitungen nicht zu überspringen, denn sie enthalten bestimmte Schlüsselkonzepte, die du an anderer Stelle möglicherweise noch nicht gelernt hast. (Siehe Anhang 1 für eine vollständige Liste der Zwölf Einsichten.)

Obwohl ich von Zwölf Einsichten spreche, bitte ich dich zu bedenken, dass die Lehre des Buddha keineswegs ein „Zwölf-Schritte-Programm“ ist, durch das du Schritt für Schritt gehen musst. Ganz im Gegenteil, die Einsichten sind fließend und miteinander verbunden. Es ist, als wärest du ein Delfin im Meer, der plötzlich Bewusstsein erlangt und sich fragt: „Was ist das Wesen des Wassers, in dem ich schwimme und von dem ich nicht getrennt bin?“ Möglicherweise überspringst du einige Kapitel und kehrst später zu ihnen zurück, oder du beschäftigst dich immer wieder mit einzelnen Einsichten. Vielleicht bemerkst du, dass die Praktiken in dem Buch über die Erste Edle Wahrheit, die Wahrheit des Leidens, am wichtigsten für dich sind, weil das der Punkt ist, an dem du in deinem Leben stehst. Oder möglicherweise sind die Übungen im Zweiten Buch über die Ursachen des Leidens am hilfreichsten. Oder die intellektuelle Reflexion über jede dieser Wahrheiten ist für dich der Ausgangspunkt. Fühle dich frei, so vorzugehen, wie es dir angemessen erscheint.

In jedem Kapitel beziehe ich mich auf moderne psychologische Sichtweisen, die die Einsicht untermauern und sie für den westlichen Geist verständlicher machen. Diese Verbindungen kommen vor allem aus der sich ständig weiterentwickelnden Vision der jungschen Psychologie, die ich jahrelang bei dem Psychoanalytiker Dr. Joseph Henderson studierte und seit vielen Jahren auch durch eigene Lektüre erforsche. Die Schriften der Psychoanalytikerin und Philologin Helen Luke, die ich bei meiner Arbeit im Vorstand der C. G. Jung Foundation in New York und dem Jung Institute in San Francisco entdeckte, waren sehr prägend für mich.

Um die Gefühle zu vermitteln, die mit der Praxis bestimmter Einsichten einhergehen, gebe ich auch Auszüge aus Gedichten von T. S. Eliot wieder. Eliot, der in der Mitte seines Lebens anglikanischer Christ wurde, sagte einmal, dass er genauso gut Buddhist hätte werden können. Seine Dichtung bringt den Kern der spirituellen Verwirklichung zum Ausdruck, die die buddhistische und jüdisch-christliche Tradition verbindet. Wenn ich

mit meinen Schülern arbeite, nehme ich oft nur einige Zeilen aus Eliots Gedicht *Vier Quartette* zur Grundlage, weil sie so vollkommen das Gefühl der Wahrheit unserer inneren Erfahrung wiedergeben. In einem Vortrag, den er im Jahre 1947 hielt, sagte Eliot: „Wenn wir lernen Poesie richtig zu lesen, dann wird der Dichter nie versuchen, uns irgendeinen Glauben zu vermitteln. ... Wir lernen von Dante, der *Bhagavadgītā* oder jeder anderen religiösen Dichtung, wie sich der Glaube an diese Religion *anfühlt*.“ *Tanz mit dem Leben* beruht auf der Möglichkeit, dass du die Wahrheit deiner eigenen Befreiung spüren kannst, nicht als ein Konzept, sondern als unmittelbare Erfahrung deines wahren Wesens. Und in diesem Sinne ist Eliots Dichtung sehr wertvoll.²

Tanz mit deinem Leben – so wie es ist

Dieses Buch bietet keine akademischen Theorien, vage Versprechen der Erleuchtung oder Wiederholungen allgemeiner Vorstellungen über die Vier Edlen Wahrheiten. Stattdessen bietet es einen praktischen Ansatz, um mit Schmerz und Schwierigkeiten umzugehen. Es führt dich auf einen Weg, der dich das Leiden besser verstehen lässt – jedes Leiden, aber ganz besonders dein eigenes –, um an einen Punkt zu kommen, wo du die „unmittelbare“ oder intuitive Erkenntnis des Leidens in deinem eigenen Leben erfährst. Durch dieses intuitive Wissen kannst du eine neue Beziehung zu deinem Leiden entwickeln, die dich zu zunehmender Freude und Freiheit führen wird, egal, wie schwierig dein Leben sein mag.

Auch andere spirituelle Lehrer haben Anleitungen gegeben, wie wir mit Schmerz und Schwierigkeiten umgehen können. Aber es war der Buddha, der sich besonders auf die Befreiung vom Leiden als Weg zur Freiheit in diesem

2 Ich präsentiere C. G. Jung oder T. S. Eliot nicht als Beispiele vollkommen erleuchteter Wesen. Biografen diskutieren immer noch über Schwächen im Charakter beider Männer. Aber ich bin zu dem Schluss gekommen, dass sie an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben beachtenswerte Einsichten erfahren haben. Teilweise hatten sie diese Einsichten als Reaktion auf ihr eigenen Schwierigkeiten – und so geht es uns auch. Obwohl sie nicht vollkommen waren, können wir von ihrer Weisheit profitieren und unsere Beurteilungen und Meinungen zunächst außen vor lassen.

Leben konzentrierte. Andere Religionen oder Methoden (wie die Psychotherapie) bieten Techniken, um mit dem Leiden umzugehen und dessen Ursachen zu untersuchen, aber sie bieten keine Befreiung vom Leiden in dieser Weise. Ich habe Tausende Menschen getroffen – darunter auch professionelle Psychotherapeuten und deren Klienten –, die diesen Weg erfolgreich gegangen sind und sich einer unerwarteten Freude geöffnet haben.

Ich möchte hier klarstellen, dass es für diesen buddhistischen Ansatz nicht nötig ist, einen Glauben anzunehmen, deine Religion abzulegen oder irgendwie ein anderer Mensch zu werden. Du musst einfach nur der Möglichkeit vertrauen, dass das Verstehen deines Leidens eine radikale Veränderung in der Erfahrung deines Leben auslösen kann. Mit anderen Worten musst du deinen Zweifel weit genug hinter dir lassen, um selbst zu sehen, was du verwirklichen kannst. Gleichzeitig solltest du diese Herausforderung nicht unterschätzen, weil sie erfordert, dass du dich freiwillig mit deinem Leiden konfrontierst, mit keinem anderen Ziel, als es wirklich verstehen zu wollen.

Tanz mit dem Leben ist ein sehr persönliches Buch, weil jeder Mensch in seinem Leben auf einzigartige Weise Leiden erfährt. Gleichzeitig ist es ein sehr unpersönliches Buch, weil Leiden – so wie Glück – ein universeller Strom ist, der durch uns alle hindurchfließt. Wenn wir im Strom stehen, erfahren wir nur das Leiden, das um uns herum fließt. Wir sehen nur durch unsere Augen – unser Kontext, unsere Körperwahrnehmungen und Emotionen sind einzigartig. Aber alle Menschen teilen das Leid. Deshalb können die Übungen der Achtsamkeit und Meditation, die hier beschrieben werden, von jedem effektiv angewendet werden, ungeachtet des Alters, Geschlechts, der Religion oder Herkunft.

Ich bin überzeugt, dass die Zwölf Einsichten einen Weg bieten – sicher nicht *den* Weg – zu einer sinnvolleren Beziehung mit dem Leben. Diese Überzeugung beruht auf meinen 37 Jahren Erfahrung in meiner eigenen Meditations- und Yogapraxis und auf meinen Erfahrungen als Vipassanā-Lehrer. Ich kann ehrlich sagen, dass ich keine wirkungsvollere Methode der Reflexion kenne, wie sie in den Lehren des Buddha von den Zwölf Einsichten enthalten ist. Wenn wir das Leiden bis zu dieser Tiefe durchdringen, erleben wir spontane Freiheit und tiefe innere Zufriedenheit.

May dieses Buch dir helfen zu lernen mit dem Leben zu tanzen – mit deinem Leben, so wie es ist.

2. KAPITEL

Achtsamkeit und Mitgefühl

Methoden, um Leiden in Freude zu verwandeln

Der Buddha lehrte, dass die Ursache des Leidens Unwissenheit ist. „Wenn wir die Unwissenheit überwinden, entsteht klare Erkenntnis“, sagte er. Mit „Unwissenheit“ meinte er die falschen Wahrnehmungen und Illusionen, die dein Geist über sein eigenes Wesen hat, oder kurz die Unwissenheit bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten. Deshalb besteht der Weg zur Befreiung des Geistes vom Leiden in der Entwicklung der Einsicht darüber, was wirklich ist. Einsicht ist eine tiefe Ebene des Verstehens, die rein intellektuelle Kognition transzendiert, und kann nur durch direkte Erfahrung erkannt werden. Eine der Methoden, die der Buddha lehrte, um Einsicht zu entwickeln, ist *Achtsamkeit*, die Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick vollkommen präsent zu sein.

Durch Achtsamkeit kannst du die Oberfläche des alltäglichen Lebens durchdringen, die durch Emotionen vernebelt ist, und klar erkennen, was wirklich geschieht. Der ungeübte Geist ist, einfach gesagt, das Gegenteil von Achtsamkeit. Er wird oft als „Affen-Geist“ beschrieben, weil er ständig von wechselnden Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen abgelenkt wird. Der Affen-Geist identifiziert sich ständig mit oberflächlichen Erfahrungen und verliert sich darin. Die Einsichten, die durch Achtsam-

keit entwickelt werden, ermöglichen es dem Geist, das Gefangensein in diesen Reaktionen zu überwinden, und sie können sogar dazu führen, dass der Kreislauf gar nicht erst beginnt.

Ein wichtiger Aspekt der Praxis von Achtsamkeit ist „sampajañña“, was übersetzt so viel bedeutet wie „Wissensklarheit“, „klares Verstehen“ – die Fähigkeit, klar zu erkennen, was getan werden muss, was du fähig bist zu tun, und wie das mit der umfassenden Wahrheit des Lebens zusammenhängt. Offensichtlich ist es nicht einfach, in dieser Weise achtsam zu sein, geschweige denn die tiefen Einsichten zu erfahren, die zu vollkommener Befreiung führen, aber durch die Praxis der Meditation ist es dir möglich, Achtsamkeit zu entwickeln.

In diesem Buch bezeichne ich mit dem Begriff „Achtsamkeit“ sowohl Achtsamkeit im täglichen Leben als auch die Übung der Achtsamkeitsmeditation. Die Verwirklichung der Zwölf Einsichten übst du, indem du während deiner täglichen Aktivitäten und in der Meditation achtsam bist. Wenn deine Praxis der Zwölf Einsichten der Vier Edlen Wahrheiten sich weiterentwickelt, verbinden sich diese beiden Bereiche immer mehr, und du hast immer weniger ein Gefühl der Trennung zwischen meditativer Achtsamkeit im Alltag und der Praxis der Achtsamkeit in der Meditation.

Achtsamkeit im Alltag

Untersuchen wir zunächst einmal, wie die Einsicht durch Achtsamkeit in unserem täglichen Leben zum Ausdruck kommen kann. Stell dir jemanden an deinem Arbeitsplatz vor, der etwas sagt, das dich aufregt, und du wirst daraufhin wütend oder versuchst dich zu wehren und reagierst in einer Weise, die du später bereuen wirst. Dieser Zwischenfall ruiniert deinen Tag, weil du an nichts anderes mehr denken kannst. Natürlich bist du dir deiner Gefühle bewusst, sie werden in deinem Gehirn registriert. Aber diese Art der „normalen Wahrnehmung“ – deine emotionale Reaktion auf eine Erfahrung bewusst zu sehen – ist nicht das, was der Buddha unter Achtsamkeit verstand.

Durch Achtsamkeit kannst du deine Erfahrung in jedem Moment vollkommen bewusst erkennen. Wenn also deine Kollegin dich aufregt,

du aber achtsam dabei bist, dann beobachtest du, dass ihre Worte in dir Gedanken und Körperempfindungen auslösen. Du erkennst, dass diese Gefühle durch eine Kettenreaktion der Gedanken in deinem Geist entstehen. Und während diese Kettenreaktion abläuft, erkennst du, wie unwohl du dich dabei fühlst. Aber statt mit unfreundlichen Worten zu reagieren, wenn du den Impuls nach einer unangemessenen Handlung spürst, entscheidest du dich, es nicht zu tun. Deine Achtsamkeit macht es möglich, dass du dich nicht mit den Impulsen deiner starken Emotionen identifizierst oder aus ihnen heraus handelst. Und weil du die unpersönliche Natur dieser Erfahrung erkannt hast, bleibst du für den Rest des Tages nicht in einer schlechten Stimmung stecken. Es ist eine unangenehme Erfahrung, aber du bist nicht darin gefangen. Wenn du achtsam bist, bist du dir jeder Erfahrung in deinem Geist und Körper bewusst und verweilst in dieser Erfahrung, ob sie nun angenehm oder unangenehm ist. Und dadurch erkennst du selbst, was für dich selbst und andere Menschen Stress und Verletzungen auslöst und was nicht.

Achtsamkeit als Meditationspraxis

Es ist wirklich möglich, dieses weise Bewusstsein in deinem täglichen Leben zu erfahren, aber das musst du üben, und die Achtsamkeitsmeditation ist das effektivste Mittel, um das zu erreichen. Durch die Übung der Achtsamkeitsmeditation entwickelst du deine innere, schon vorhandene Fähigkeit, um:

- den Geist zu sammeln und zu einigen (zumindest zeitweise),
- deine Aufmerksamkeit auszurichten,
- deine Aufmerksamkeit zu halten,
- Erfahrungen vollkommen zu spüren, egal, wie unangenehm sie sind,
- das Wesen der Erfahrung in vielfältiger Weise zu untersuchen
- und schließlich das Loslassen der Erfahrung, egal, wie angenehm oder unangenehm sie ist

Bei einer formalen Meditationspraxis sitzt du für eine bestimmte Zeit mit geschlossenen Augen auf einem Stuhl oder einem Kissen an einem ruhigen Ort und trainierst langsam deinen Geist. Dies kannst du tun, indem du einfach sitzt und nichts Bestimmtes tust, sondern nur beobachtest, was geschieht. Aber der gewöhnliche Ansatz besteht darin, den Geist auszurichten, um die Kraft der Aufmerksamkeit zu entwickeln. Indem du achtsam bist, trainierst oder konditionierst du deinen Geist achtsamer zu werden. Es ist nicht anders, als Körper und Geist zu trainieren, um Klavier zu spielen, Tango zu tanzen, eine Fremdsprache zu lernen oder eine Sportart auszuüben. Du lernst Formen, um deinen Geist zu trainieren, genauso wie ein Pianist die Tonleiter lernt. Und ebenso wie eine Tänzerin lernt, die Musik zu spüren und auf ihren Körper und den Körper des Partners zu achten, so lernst du, worauf du deine Aufmerksamkeit richten solltest.

Die Übung der Achtsamkeitsmeditation beginnt mit der Praxis von Methoden, um deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten, wodurch du erkennen kannst, wie dein Geist auf das, was er erfährt, reagiert. Konzentration ist die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit auszurichten und zu halten, so dass sie gesammelt und vereint wird. Das ist eine Fähigkeit, die jeder von uns hat, aber für die meisten Menschen ist sie auf eine bestimmte Tätigkeit begrenzt und nicht unter ihrer Kontrolle. Wenn Konzentration und Achtsamkeit miteinander verbunden werden, wird die Kraft der Aufmerksamkeit zu einem Scheinwerfer, der eine bestimmte Erfahrung genauso erhellt, wie ein Theaterscheinwerfer, der auf einen Schauspieler gerichtet bleibt, bis es Zeit wird, die Aufmerksamkeit des Publikums in eine andere Richtung zu lenken. Du lernst, wie du deine Aufmerksamkeit auf eine einzige Erfahrung richten und dabei halten kannst, statt deinen Geist von einem Gedanken oder Gefühl zum anderen springen zu lassen, wie es gewöhnlich der Fall ist. In Pāli wird die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auszurichten, als *vitakka* bezeichnet und die Fähigkeit, sie zu halten, als *vicāra*. Der Buddha nannte diese Fähigkeiten „Faktoren der Versenkung“.

Traditionell nutzen wir in der Vipassanā-Meditation zunächst den Atem als Objekt der Konzentration, um den Geist zu sammeln und zu einigen. Typischerweise verweilst du bei der Erfahrung des Atems, wie er den Körper an einem einzigen Punkt berührt. Du kannst deine Aufmerksamkeit

richten auf: die Nasenspitze oder die Nasenöffnung beim Ein- und Ausatmen oder das Heben und Senken des Brustkorbs oder des Bauches oder das Gefühl des Atems im ganzen Körper. Es gibt viele Möglichkeiten, beim Atem zu bleiben, dazu gehören das Zählen der Atemzüge, das Beachten seiner Geschwindigkeit und mentale Notizen über das, was geschieht, wobei man Bezeichnungen wie „ein“ und „aus“ (Nase) oder „Heben“ und „Senken“ (Bauchdecke) verwenden kann. Du kannst auch lernen beim Atem zu verweilen, wenn du jeden Atemzug mit einem Wort verbindest. Einige Lehrer bestehen auf einer bestimmten Methode zur Entwicklung von Konzentration, andere sind flexibler. (Eine Liste von Büchern mit Meditationsanleitungen findet sich im Anhang 3 dieses Buches. Dort findest du auch Möglichkeiten für Meditationsretreats im Schweigen, die die beste Möglichkeit sind, Achtsamkeitsmeditation zu erlernen, auch für diejenigen, die schon eine andere Meditationspraxis üben.)

Zunächst wirst du nicht in der Lage sein, beim Atem zu bleiben, aber bald wirst du zumindest mit einem oder zwei Atemzügen durch den gesamten Zyklus von Einatmen und Ausatmen achtsam verweilen können. Du wirst auch die Fähigkeit entwickeln, zu bemerken, wenn dein Geist zerstreut ist und ihn sanft zum Atem zurückzubringen.

Wenn dein Geist zerstreut ist, wird der Atem zu deinem Anker, um deine Aufmerksamkeit zu stabilisieren und zu fokussieren. Dieser Anker ist wichtig, weil die Praxis der Meditation so schwierig ist. Möglicherweise wirst du von einer Sorge oder einer Sehnsucht abgelenkt, oder du wirst gelangweilt, müde oder ruhelos, oder du zweifelst am ganzen Vorgehen. Das Verweilen beim Atem beruhigt den Geist, sammelt deine zerstreute Aufmerksamkeit und eint den Geist, damit du fortfahren kannst. Es ist niemals ein Fehler oder eine schlechte Meditation, wenn alles, was du tust, die Arbeit am Verweilen mit dem Atem ist. Auch wenn du ständig daran arbeitest und nicht wirklich viel Zeit mit dem Atem verbringst, ist es eine gute Übung. Durch ständige Rückkehr zum Atem lernst du, immer wieder neu zu beginnen. Immer wieder neu zu beginnen ist ein wesentlicher Schritt in der Meditation. Es ist Ausdruck deiner Absicht, gegenwärtig zu sein, und *die Kraft deiner Absicht bestimmt deine Fähigkeit, im Alltag achtsam zu sein.*

Die Art und Weise, wie du in der Meditation beim Atem verweilst, wird „reine Aufmerksamkeit“ genannt – du spürst einfach die Bewegung des

Atems und die Reaktion des Körpers und bemerkst, ob der Atem warm oder kalt, lang oder kurz ist. Du beobachtest den Beginn, die Dauer und das Ende eines Atemzugs. Möglicherweise verweilst du nur in einer dieser Erfahrungen oder in einer Kombination davon. In der Praxis der reinen Aufmerksamkeit beurteilst du den Atem nicht oder denkst nicht darüber nach, wie du ihn verbessern kannst. Du bemerkst einfach die Erfahrung des Atems, ohne mit mentalen Kommentaren oder körperlichen Handlungen auf die Erfahrung zu reagieren.

Meditation jenseits des Atems

Wenn du einigermaßen fähig bist, beim Atem gegenwärtig zu sein, öffnest du das Feld deiner Aufmerksamkeit für immer subtilere Objekte der Erfahrung, die in deinem Geist auftauchen. Dieser Prozess setzt sich fort, bis du auf alle deine Erfahrungen als Gelegenheiten für Achtsamkeit antworten kannst. Um in dieser Art zu meditieren, lehrte der Buddha die sogenannten Vier Grundlagen der Achtsamkeit, in denen du systematisch lernst, wie du alles, was in deinem Geist auftaucht, bewusst wahrnehmen und untersuchen kannst – egal, ob die Erfahrung aus einem deiner fünf körperlichen Sinne oder dem Geist kommt. Die vier Formen der Untersuchung, die er empfahl, sind:

- Wisse, wie sich jede Erfahrung im Körper anfühlt (Erste Grundlage)
- Bemerke die angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühlsqualität, die mit jeder momentanen Erfahrung einhergeht (Zweite Grundlage)
- Beobachte deine mentalen Zustände und deine Gefühle in diesem Moment (Dritte Grundlage)
- Öffne dich der unpersönlichen Wahrheit des Lebens, die sich in diesem Augenblick offenbart (Vierte Grundlage)

Diese Vier Grundlagen der Achtsamkeit und alle damit verbundenen Übungen werden vom Buddha im *Satipatthāna-Sutta* beschrieben. Indem du dein Gewahrsein mit diesen vier Grundlagen entwickelst, wirst du nach

und nach das klare Sehen (*sampajañña*) erlangen, die Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick achtsam zu sein. Und dadurch beginnst du zu sehen, was wahr ist, und wie du in jeder Situation angemessen reagieren kannst.

Wenn du gerade erst mit dieser Praxis beginnst, widmest du dich allen Vier Grundlagen der Achtsamkeit nacheinander. Wenn der Geist zum Beispiel durch eine starke Körperempfindung vom Atem weggezogen wird, dann verlässt du für eine Zeit den Atem als Objekt der Aufmerksamkeit und lässt die Körperempfindung zum Objekt deiner Aufmerksamkeit werden. Wenn der Geist nicht mehr bei der Körperempfindung bleiben will und sich zu anderen Objekten bewegt, dann kehre zum Atem zurück. Auf dieser Stufe der Praxis untersuchst du nicht deine Gefühle oder Bewusstseinszustände, sondern nur die Körperempfindungen. Die Herausforderung hierbei ist, deine Aufmerksamkeit so bei einer bestimmten Körperempfindung zu halten, dass du sie wirklich fühlen kannst. Ist es ein Pulsieren oder eine Welle? Dehnt es sich aus oder zieht es sich zusammen? Ist es stechend, bohrend, brennend, drückend usw.? Wenn es angenehm ist: Ist es süß, warm, kribbelnd? In der Ersten Grundlage der Achtsamkeit wird die Aufmerksamkeit aus dem unmittelbaren körperlichen Erleben auf den Körper gerichtet, das heißt, du trainierst deinen Geist nicht, um ein distanzierter, unberührter Beobachter des Körpers zu werden; vielmehr bist du ganz bei deinem schmerzenden Rücken.³ Die gleiche Methode, mit der die Aufmerksamkeit innerhalb der Erfahrung gehalten wird, wird bei allen Vier Grundlagen der Achtsamkeit benutzt.

Der Buddha begann die *Vipassanā*-Praxis mit der Achtsamkeit auf den Körper, denn für die meisten Menschen ist es viel einfacher, sich ihres Körpers bewusst zu sein, als ihre Aufmerksamkeit auf den Geist zu richten, denn der Körper ist an allen anderen Erfahrungen, die du im gewöhnlichen Bewusstsein machst, beteiligt. Der Buddha sagte: „Ist der Körper nicht bemeistert, so ist auch der Geist nicht bemeistert; ist der Körper bemeistert, so ist auch der Geist bemeistert.“⁴ Und weiter sagte er: „Dies eine Ding, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, führt zu tiefer Ergriffenheit, zur Hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zum Erlangen des

3 *Anālayo: Der direkte Weg – Satipatthāna*, Beyerlein/Steinschulte 2010.

4 *Nyānaponika: Der einzige Weg*, Text 37, Beyerlein/Steinschulte 1980

Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Glückszustand, zur Verwirklichung der Wissensbefreiung und des Heiligkeitszieles. Welches eine Ding? Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.“⁵

Viele erfahrene Übende der Meditation lassen oft den Körper außer Acht und konzentrieren sich auf die Zustände der Emotionen und des Geistes und denken, sie beschäftigen sich gleich mit den richtig wichtigen Teilen der Praxis, aber wie das Zitat des Buddha zeigt, ist das eine schwere Fehleinschätzung. Im Verlauf dieses Buches werde ich dich auffordern, ein nahezu kontinuierliches Gewahrsein deiner sich ständig wandelnden körperlichen Erfahrung zu entwickeln. Im Laufe der Zeit habe ich gesehen, dass die Entwicklung dieses Gewahrseins des Körpers für die meisten Übenden der sicherste Weg ist, um mit ihrer Achtsamkeitspraxis ihr Leben zu verändern. Wenn du von der Ersten Grundlage der Achtsamkeit auf den Körper zur Zweiten Grundlage gehst, erinnere dich also in der Praxis daran, den Atem als einen Anker zu benutzen, um den Geist zu sammeln und zu vereinigen, während du deine Achtsamkeit auf einen immer weiteren Bereich von Erfahrungen ausdehnt.

Nachdem du die Achtsamkeit auf die sich verändernde Natur der Körpererfahrung entwickelt hast, bist du bereit, mit der Zweiten Grundlage zu arbeiten – der Stimmung der Gefühle in deinen Erfahrungen. Du beginnst damit, die angenehme, unangenehme oder neutrale Stimmung in jedem Moment der Körperempfindung in dein Feld des Gewahrseins einzuschließen. Du versuchst nicht, diese Empfindungen zu kontrollieren, sondern sie einfach zu kennen. Du spürst zum Beispiel, wie angenehm sich die Sonne auf deiner Haut an einem Wintermorgen anfühlt oder wie ein schmerzendes Bein sich aus der unmittelbaren Erfahrung heraus unangenehm anfühlt. Wenn Körperempfindungen weder angenehm noch unangenehm sind, dann sind sie neutral. Normalerweise bemerkst du die neutralen Empfindungen nicht, aber mit Achtsamkeit werden sie ein Teil deines Gewahrseins und erweitern deine Erfahrung von Lebendigkeit. Ein Gewahrsein für angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen – und wie sie den Geist beeinflussen – zu entwickeln, ist ein wichtiger Faktor, um Frieden und Wohlbefinden in deinem Leben zu finden.

5 ebd., Text 38

Online.

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 zu Phillip Moffitt:

www.arbor-verlag.de/phillip-moffitt