

Mark Coleman

Die Weisheit der Wildnis

Selbsterkenntnis
durch Achtsamkeit in der Natur

Übersetzt von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2006 by Marc Coleman

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Awake in the wild : mindfulness in nature as a path to self-discovery

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 judigrafie/photocase.com

Foto Buchrückseite: © 2013 ginger/photocase.com

Lektorat: Ursula Richard

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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 978-3-86781-075-3

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

Teil I

Der Natur gewahr werden	21
Aufwachen	24
<i>Meditation: Achtsames Atmen</i>	27
Das Herz öffnen	30
<i>Meditation: Die Qualität der liebenden Güte entwickeln</i>	33
Engagiert teilhaben	36
<i>Meditation: Vom Beobachter zum Teilnehmer werden</i>	39
Mit dem Himmel verschmelzen	42
<i>Meditation: Ein umfassendes Gewahrsein entwickeln</i>	44
Mit den Möglichkeiten beginnen	46
<i>Meditation: Eine Entdeckungsreise mit dem Anfängergeist</i>	49
Den Raum beobachten	52
<i>Meditation: Sich ausdehnen</i>	55
Sich auf das Lied der Natur einstimmen	57
<i>Meditation: Mit einem Lieblingsplatz vertraut werden</i>	60

Frieden finden in der Welt	64
<i>Meditation: Zugang zum allgegenwärtigen Frieden finden</i>	67
Den Himmel durch ein vergittertes Fenster sehen	70
<i>Meditation: Drinnen über die Natur meditieren</i>	73
Sich dem Staunen hingeben	76
<i>Meditation: Neugier entwickeln</i>	78
Jeden Augenblick ganz neu erfahren	80
<i>Meditation: Nichtkonzeptuelles Gewahrsein entwickeln</i>	82

Teil II

Die innere und die äußere Natur zusammenbringen	87
Den Rhythmen der Natur nachspüren	90
<i>Meditation: Achtsames Schlendern</i>	94
Sich in der Kunst des Innehaltens üben	96
<i>Meditation: Eine Sinnespause einlegen</i>	99
Die Besinnung auf unseren Platz im Netzwerk des Lebens	101
<i>Meditation: Betrachtungen über den Ursprung</i>	104
Die Einheit in der Vielfalt entdecken	106
<i>Meditation: Das Unendliche im Endlichen entdecken</i>	108
Die Erde schützen	110
<i>Meditation: Meditation in richtiges Handeln umsetzen</i>	113

Das eigene Unbehagen in der Natur beobachten	115
<i>Meditation: Gelassenheit unter widrigen Umständen üben</i>	118
Den Kreis des Mitgefühls erweitern	121
<i>Meditation: Unser Herz für die Welt öffnen</i>	125
Eine positive geistige Haltung entwickeln	128
<i>Meditation: Sich dem Positiven zuwenden</i>	132
Unsere Verbundenheit spüren	134
<i>Meditation: Kontemplation über die vier Elemente</i>	138
Bei der direkten Erfahrung bleiben	142
<i>Meditation: Sich von dem Zwang befreien, auf Lärm zu reagieren</i>	145

Teil III

In unser wahres Potential hineinwachsen	149
Sich vergessen, um sich zu finden	152
<i>Meditation: Die Natur des „Selbst“ verstehen</i>	155
Sich vom Denken befreien	159
<i>Meditation: Reine Aufmerksamkeit</i>	162
Den Schmerz im Innern fühlen	165
<i>Meditation: Intelligent mit schmerzhaften Gefühlen arbeiten</i>	168

Die Angst an der Wurzel packen	171
<i>Meditation: Die Angst bändigen</i>	175
Tiefer in die Stille eintauchen	179
<i>Meditation: Einen Tag in Stille verbringen</i>	182
Bereit sein, die eigenen Grenzen mit Würde zu akzeptieren	185
<i>Meditation: Eine akzeptierende Haltung fördern</i>	189
Im Zustand natürlicher Entspannung ruhen	192
<i>Meditation: Die Qualität des Samâdhi entwickeln</i>	194
Freudvoll leben	197
<i>Meditation: Sich dem Entzücken öffnen</i>	201
Sich allein den Naturkräften aussetzen	205
<i>Meditation: In einem Solo-Wochenendretreat das Alleinsein ausloten</i>	208

Teil IV

Zugang zum Heiligen finden	213
Den Wind der Veränderung spüren	215
<i>Meditation: Sich der Vergänglichkeit bewusst bleiben</i>	219
Zufrieden sein und bleiben	221
<i>Meditation: Sich für die Einfachheit öffnen</i>	225

Unvollkommenheit hinnehmen	228
<i>Meditation: Aversion überwinden</i>	232
Unsere ursprüngliche Ganzheit erkennen	236
<i>Meditation: Das Wünschen verstehen</i>	240
Den Wechsel der Jahreszeiten willkommen heißen	243
<i>Meditation: Die Jahreszeiten loslassen</i>	247
Die Stürme des Lebens überstehen	250
<i>Meditation: Persönlichen Stürmen standhalten</i>	254
Sich an den Tod erinnern	257
<i>Meditation: Sich dem Tod zuwenden</i>	260
Empfänglich für das Mysterium werden	263
<i>Meditation: Kontemplation über das Mysterium</i>	266
Ausgewählte Literatur	271
Danksagung	273
Über den Autor	275

Vorwort

Die Weisheit der Wildnis erinnert mich daran, wie es ist, in einer klaren Sommernacht auf dem Rücken im Gras zu liegen und in den Sternenhimmel zu blicken. Mit einer sehr lebendigen Sprache lädt uns Mark Coleman ein, wieder das große Ganze zu sehen, diese unendlich vielfältige Wunderwelt unseres Daseins auf dieser blühenden Erde. Der Kosmologe Brian Swimme erklärt: „Vor vier Milliarden Jahren war die Erde ein riesiger Ball aus glühendem Gestein und heute kann sie Opern singen.“

Ohne übergeordnete Perspektive gehen wir halb schlafend durchs Leben. Wir verlieren uns in tausend unwesentlichen Dingen und unserem kleinen Selbst und sind nicht wirklich frei. Und dann entdecken wir plötzlich die Öffnung in der Mauer „wie das plötzliche Schimmern des Vollmondes“. *Die Weisheit der Wildnis* hilft uns dabei, uns wieder an dieses Wunder zu erinnern. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Meditationen stammen aus einer Tradition des Erwachens in der Natur, die ich in den thailändischen Waldklöstern kennenlernte. Dort bedeuten die Worte „Wahrheit“ und „Natur“ ein und dasselbe. Meine buddhistischen Lehrer Ajahn Chah und Ajahn Buddhadasa, die in einer Hütte zwischen Bäumen und Schlingpflanzen in der Gesellschaft von Kobras und Hirschen lebten, lehrten mich, dass Weisheit und Mitgefühl wachsen, wenn man in den Spiegel blickt, den einem der Wald vorhält.

Aber wo wir auch zuhause sind: es ist überall möglich. Mark Coleman sagt uns, womit wir beginnen können: „Nimm einfach einen Baum mit allen Sinnen wahr.“ Was für ein wunderbarer Rat. Machen Sie sich ganz vertraut mit einer Fichte, einem Mammutbaum, einer Lärche oder einer Eiche. Nehmen Sie die verwitterte, schorfge Rinde und den feinen Glanz der Blätter wahr. Streifen Sie durch die Natur, die Sie in Ihrer Nachbarschaft vorfinden. Und gehen Sie dann ganz bewusst weiter – in die unberührte Natur. Öffnen Sie sich, laufen Sie barfuß, umarmen Sie den Wind und die Hügel wie ein Liebhaber. Gibt es etwas Besseres, um den Geist zu befreien und das Herz zu öffnen?

Lesen Sie dieses Buch langsam, als Anleitung für Ihr Herz. Probieren Sie die Übungen und Meditationen aus, denn sie können tiefe Transformation bewirken. Improvisieren Sie, spielen Sie damit, freuen Sie sich daran, sehen Sie die Dinge mit neuen Augen, staunen Sie. Mögen die Worte Ihnen helfen, Ihre Verbundenheit mit allem zu erkennen und frei zu sein.

Glück und Segen auf Ihrem Weg.

Jack Kornfield

Einleitung

Klettere auf die Berge und vernimm ihre frohe Kunde. Der Frieden der Natur wird dein Wesen durchdringen wie der Sonnenschein die Äste der Bäume. Die Winde werden ihre Frische in dich hineinpusten und die Stürme ihre Energie, während deine Sorgen von dir abfallen wie welke Blätter.

John Muir, *Nature Writings*

Die Natur kann uns aufwecken und verwandeln. Seit Jahrtausenden haben Mönche, Mystiker und andere Menschen in Wäldern, Wüsten und Bergen gelebt, meditiert oder Zuflucht gesucht. Sie ließen sich von der unübertrefflichen Stille und Weisheit der natürlichen Welt inspirieren und verinnerlichten die subtilen Lektionen der Natur: Freiheit, Klarheit und Mitgefühl.

Jeder von uns hat Zugang zu dieser Weisheit der Natur, und doch haben wir in unserem hoch technisierten Leben, in dem sich alles um uns Menschen dreht, die Fähigkeit und Sensibilität verloren, der Natur zu lauschen und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen. Den Wert der Stille und

des Alleinseins haben wir in der postmodernen hektischen Gesellschaft gegen Geschäftigkeit und Reizüberflutung eingetauscht. Wir sind kaum in der Lage, still zu sein oder uns lange genug zu konzentrieren, um, ohne innerlich abgelenkt zu sein, die subtilen Schwingungen einer Wüstenlandschaft in uns aufzunehmen, oder in der Tiefe eines stillen Regenwaldes zu verweilen, ohne unruhig zu werden oder uns zu langweilen. Doch obgleich diese Entwicklung beunruhigend ist, ist sie nicht unumkehrbar. Wir können das Blatt wenden, indem wir regelmäßig mit der Natur in Kontakt sind und gleichzeitig die einfache aber tiefgehende Qualität der Achtsamkeit entwickeln. *Die Weisheit der Wildnis* zeigt, wie buddhistische Meditationstechniken als Weg dienen können, die Natur und ihre Geschenke, Segnungen und Lehren zu entdecken.

Seit vielen Jahren leite ich Meditationsretreats in der Wildnis und habe dabei immer wieder beobachtet, welch tiefen inneren Frieden die Teilnehmer erfahren, wenn sie auf meditative Weise Zeit in der Natur verbringen, ob sie nun mitten im Wald unter einem Baum sitzen, auf einen hohen Berg steigen, sich im Kajak aufs Meer hinaus wagen oder durch sonnenbeschienene Wiesen streifen. Der Aufenthalt in freier Natur beruhigt den mit Alltagsdingen beschäftigten, sich ständig sorgenden und ununterbrochen planenden Kopf. Und auch der Körper ist im Freien entspannter; das Herz weitet sich und geht in Resonanz mit dem Frieden und der Stille der Natur.

In seinem Buch *The Wilderness World* sagt uns John Muir, dass „der klarste Weg ins Universum durch eine Waldwildnis führt“. Und dieses Universum kann genauso gut unser Inneres sein. In der Natur können wir eine energetische Verbindung zu allem Leben um uns herum spüren. Im Freien können wir wahrnehmen, wie wir von dem komplexen Netzwerk des Lebens, das uns in jedem Augenblick und mit jedem Atemzug unterstützt, wunderbar gehalten und genährt werden. Es hilft uns, unseren Platz im Leben zu entdecken und vielleicht zu erkennen, dass wir schon ganz sind. Die Nähe zur Natur kann uns einerseits heilen und andererseits lehren, in Einklang und in Frieden mit uns selbst und der Welt zu leben.

Die Praxis meditativer Achtsamkeit in der Natur

Das Meditieren in der Natur hat eine lange Tradition. Buddhas intensive spirituelle Suche spielte sich größtenteils in der Natur ab - in den Ebenen und Wäldern Nordindiens – und fand ihren Höhepunkt in seiner Erleuchtung unter dem Bodhibaum. Danach brachte er die nächsten 45 Jahre damit zu, in Wäldern und auf Lichtungen zu meditieren und zu lehren und seine Schülerinnen und Schüler zu ermutigen, unter Bäumen sitzend zu praktizieren. Nach diesen ersten Pioniertagen des Meditierens in freier Natur begann man allmählich, Klöster zu bauen, und die Meditationspraxis verlagerte sich nach drinnen – was vielleicht die allgemeine gesellschaftliche Tendenz widerspiegelte, mehr Zeit innerhalb von Gebäuden zu verbringen und sich von der Natur zurückzuziehen.

Die Kunst der Achtsamkeit und andere buddhistische Techniken im Freien zu praktizieren ist ein nachhaltiger Weg zu mehr Sensibilität und Empfänglichkeit für die natürliche Welt. Mit Hilfe dieser uralten Übungen kann der Geist den Lärm in unseren Köpfen verstummen lassen, so dass wir uns für die Wunder der Erde öffnen können. Meditation lehrt uns, intelligent mit Blockaden, Gedanken und emotionalen Mustern umzugehen, die uns daran hindern, dort, wo wir gerade sind, friedvoll präsent zu sein. Sie hilft uns, still wie ein Fels und gleichzeitig veränderlich wie der Wind zu sein, scharfsichtig wie ein in den Himmel aufsteigender Adler und wachsam wie das Wild im Walde.

Meditation ist eine Übungspraxis und das Entwickeln eines achtsamen Gewahrseins ist ein fortwährendes Bemühen - wie die Weiterentwicklung einer Kunstform. In der Welt schneller Lösungen ist dies ein langsamer Weg, der sich im Laufe der Zeit vertieft. Dieses Buch zeigt auf, wie sich die Praxis der Meditation und eine Verbundenheit mit der Natur gegenseitig unterstützen. Ein tiefes, meditatives Gewahrsein, in dem der Geist ruhig, konzentriert und ganz präsent ist, ist ein Schlüssel zum Erwachen. Der Aufenthalt in der Natur kann diese Qualität mühelos hervorbringen. Wir können gar nicht anders, als uns berühren zu lassen: von der Eleganz eines Falken im Flug oder dem Frieden, den die sich sanft im Wind wiegenden Bäume ausstrahlen.

Wenn wir uns gestresst fühlen, wird es uns helfen, an die frische Luft zu gehen: ein Spaziergang im Park oder eine Wanderung im tiefen Wald wecken uns auf und bringen uns unmittelbar in die Gegenwart. Der Aufenthalt in der freien Natur erweitert unseren Horizont, schenkt uns Klarheit, hilft unserem Körper zu entspannen und befreit unser Herz. Wenn wir uns mitten hineinbegeben in etwas, das größer ist als unsere persönlichen Dramen, Probleme und Schmerzen – so wie wir es tun, wenn wir weite Täler durchschreiten, in dünner Bergluft wandern oder einen einsamen Strand entlanglaufen –, kann uns das ein Gefühl von innerer Weite und Offenheit geben und uns aus unserem kleinen Selbst herausheben. So wie uns manchmal der Blick in den unendlichen nächtlichen Sternenhimmel hilft, unsere Probleme und Sorgen mit anderen Augen zu sehen. Die Natur vermittelt uns ihre zutiefst bedeutungsvolle Botschaft: Alles ist in Ordnung, so wie es ist; du bist in Ordnung, so wie du bist – entspanne dich einfach und sei da!

Aus eigener Erfahrung lehren

Mein Lebensweg hat mich sowohl auf eine lange innere Reise der Meditation geführt als auch auf eine äußere Reise, bei der ich viel in unberührter Natur wanderte und zeltete. In den vergangenen zwanzig Jahren habe ich mich dem Weg des Erwachens innerhalb eines buddhistischen Kontextes gewidmet: Ich verbrachte unzählige, mühevollen Stunden allein auf einem Meditationskissen sitzend oder in Schweigertrets. Ich studierte und praktizierte Meditation in Asien, Europa und Amerika. Das ist das Fundament meiner spirituellen Praxis.

Dennoch brauchte ich Jahre, um zu erkennen, dass die grundlegenden buddhistischen Lehren in der Natur nicht nur erfahrbar sind, sondern vielleicht sogar offenkundiger sind. Ich stellte allmählich fest, dass sich die meditativen Qualitäten des inneren Friedens und der Weite, die normalerweise hart erarbeitet werden müssen, in freier Natur ziemlich mühelos einstellten. Beim Wandern durch einen unberührten Wald

von Mammutbäumen fiel es mir nie schwer, mich mit allem Lebendigen verbunden zu fühlen: Zu jenem Gefühl der Einheit, von dem die Mystiker sprechen, konnte man unter dem grünen Blätterdach leicht Zugang finden. Meinem Herzen, das sich im Getriebe des Alltags so oft verschloss, fiel es plötzlich leicht, eine tiefe Liebe zum Leben und zu allem, was da kreucht und fleucht, zu empfinden. Und je mehr Zeit ich in der Wildnis verbrachte, desto mehr konnte ich die Liebe spüren, die von der Welt der Natur ausgeht. Als ich anfang, die Zerbrechlichkeit und den Überlebenskampf aller Lebensformen – vom Regenwurm bis zum Reh – wirklich zu spüren, konnte sich mein Herz immer leichter mitfühlend öffnen.

Viele Menschen berichten, dass sie mit einem Gefühl der Freiheit in Kontakt kommen, wenn sie in den Bergen wandern, über die Meere segeln, sich allein in die Wüste zurückziehen oder einfach Zeit auf dem Land verbringen – weit weg vom hektischen Treiben der Zivilisation. In *Lektionen der Wildnis* schreibt Gary Snyder: „Die Lektionen, die wir in der Wildnis lernen, werden zum Schlüssel zur Freiheit.“ Wenn ich allein durch die unendliche Weite der Wüste wandere, bemerke ich, wie das kleine, verschlossene Selbst, das im Alltagsleben so dominant ist, weicher wird und sich zu öffnen beginnt und wie sich allmählich ein Gefühl des inneren Friedens und der Verbundenheit mit dem Leben einstellt. Alles Leiden und alle Probleme, die ich mitgebracht habe, verblassen in diesen Momenten und ein starkes Gefühl für die natürliche Ordnung der Dinge stellt sich ein, ein Gefühl, dass alles genau so ist, wie es sein sollte.

Diese Momente ließen mich allmählich verstehen, warum sich so viele Meditierende, einschließlich des Buddha, in die Berge, in Wälder und einsame Höhlen zurückzogen, um in diesem Alleinsein zu praktizieren, nur in Gesellschaft der Naturelemente, Pflanzen und Tiere. Nachdem ich die transformierende Kraft des Meditierens in freier Natur entdeckt hatte, erwachte in mir der Wunsch, diese Erfahrungen mit anderen zu teilen, zu bestätigen, was für so viele Menschen bereits eine authentische spirituelle Praxis ist, und anderen zu helfen, die Süße der Freiheit in der Natur zu schmecken.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Beim Schreiben dieses Buches habe ich an viele unterschiedliche Leser und Leserinnen gedacht. Es kann genau das Richtige für Sie sein, wenn Meditation etwas Neues für Sie ist, denn es enthält ausführlich beschriebene, geführte Meditationen sowie Achtsamkeitstechniken, die Sie dabei unterstützen werden, meditatives Gewahrsein zu entwickeln und Ihre Verbindung zur Natur zu stärken. Aber auch erfahrene Meditierende können von diesem Buch profitieren, wenn sie bisher hauptsächlich im Haus praktiziert haben. Das Praktizieren in freier Natur trägt dazu bei, dass sich Achtsamkeit, Klarheit und innerer Frieden mühelos einstellen und vertiefen. Dadurch kann sich nicht nur das Herz leichter öffnen, sondern es erschließt sich auch ein Raum, in dem Weisheit wachsen kann und Einblicke in zeitlose Wahrheiten möglich sind. Wenn Sie als Natur liebender Mensch eher an ihr teilhaben, denn ihr bloßer Beobachter bleiben wollen, können Sie sich mit Hilfe der in diesem Buch beschriebenen Achtsamkeitsübungen immer tiefer mit der natürlichen Welt verbinden. Und falls es Sie schon immer zur Natur hinzog, Sie aber gleichzeitig Angst vor ihr haben oder sich in ihr nicht zuhause fühlen, werden die in diesem Buch vorgestellten Meditationen Ihnen helfen, mehr Zutrauen und inneren Frieden in der Natur zu entwickeln.

Obwohl mein spiritueller Hintergrund von vielen buddhistischen Traditionen beeinflusst ist und ich, zur Entwicklung der Naturmeditationen in diesem Buch, auf buddhistische Lehren, Prinzipien und Meditationstechniken zurückgegriffen habe, müssen Sie weder Buddhistin oder Buddhist sein noch buddhistische Prinzipien übernehmen, um von diesen Praktiken zu profitieren. Diese Lehren und Techniken sollen kein Dogma sein, sondern einfach ein geeignetes Hilfsmittel, um Ihnen eine ganzheitlichere Erfahrung und ein tieferes Verstehen der Natur und letztendlich Ihrer selbst zu vermitteln. Falls Sie aber bereits Erfahrungen in der buddhistischen Tradition gesammelt haben oder mehr darüber lernen möchten, werden Sie vielleicht zu schätzen wissen, dass dieses Buch die traditionellen Lehren erweitert und Ihnen so ermöglicht, Ihre gegenwärtige Praxis mit der uralten asiatischen Tradition des Meditierens im Wald zu verbinden.

Dieses Buch ist ein praktischer Leitfaden, mit dem Sie Ihre Beziehung zur Natur erforschen können. Jedes Kapitel enthält eine praktische Übung, die den Inhalt weiter erhellt. Sie ist als Quelle der Inspiration gedacht, die Sie mit nach draußen nehmen können. Die Meditationen sind größtenteils mit ausführlichen Anleitungen versehen, sodass Sie selbst entscheiden können, in welcher Reihenfolge Sie das Buch lesen und die Meditationen praktizieren.

Falls das Meditieren oder der Aufenthalt in der Natur aber beides Neuland für Sie sind, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie sowohl beim Einstieg als auch bei der Vertiefung Ihrer Meditationspraxis in der Natur am meisten von diesem Buch profitieren, wenn Sie es Kapitel für Kapitel durcharbeiten. Teil I, „Der Natur gewahr werden“, ist grundlegenden Meditationstechniken und Lehren gewidmet, die Ihnen helfen, die Natur bewusster wahrzunehmen und empfänglicher für sie zu werden. Teil II, „Die Vereinigung unserer inneren und äußeren Wildnis“, erforscht unsere tiefe Verbindung zur Welt der Natur, zeigt die natürlichen Wechselwirkungen zwischen unseren inneren und äußeren Welten auf. Teil III, „In unser wahres Potential hineinwachsen“, untersucht, wie das bewusste Sein in der Natur tiefere Aspekte unseres Wesens erschließt. Teil IV, „Sich mit dem Heiligen verbinden“, beschreibt schließlich, wie wir durch ein unmittelbares Gewahrsein in der Natur allmählich für die heilige, mystische Dimension der Wirklichkeit empfänglich werden können.

Während die Kapitel des Buches jeweils andere Aspekte der Meditation in der Natur beleuchten, sollen sie Ihnen gleichzeitig helfen, die Vorgänge in Ihrem Inneren und in der Außenwelt mit zunehmender Bewusstheit wahrzunehmen und die Freiheit zu entdecken, die das Verstehen universeller Wahrheiten und ein Leben im Einklang damit beinhalten. Es ist eine Freiheit, zu der Sie eigentlich in jedem Augenblick Zugang haben.

Meine eigene meditative Reise in die Welt der Natur hat sowohl meine Meditationspraxis als auch meine Beziehung zur Natur intensiviert. Für mich ist das Meditieren in der Natur eine befreiende und transformierende Erfahrung. Und es war und ist eine nie versiegende Quelle der Freude, der Entdeckungen und des Genährtwerdens. Ich hoffe, dass Sie

durch die Lektüre dieses Buches ebenfalls auf die Juwelen stoßen, die diese Entdeckungsreise bereithält, und auf diesem Weg viel Freude, inneren Frieden und Erleuchtung finden. Ich wünsche mir, dass dieses Buch so vielen Menschen wie möglich zum Segen gereicht.

Teil I

Der Natur gewahr werden

Versuche, achtsam zu sein, und lass den Dingen ihren natürlichen Lauf. Dann wird dein Geist in jeder Umgebung still wie ein klarer Waldsee. Alle möglichen wunderbaren und seltenen Tiere werden kommen, um vom Wasser des Sees zu trinken, und du wirst das Wesen aller Dinge klar erkennen. Du wirst viele seltsame und wunderbare Dinge kommen und gehen sehen, aber du wirst still sein. Das ist die Glückseligkeit des Buddha.

Ajahn Chah, *Ein stiller Waldteich*

Vor einiger Zeit hatte ich das Vergnügen, ein Gespräch zwischen der berühmten Forscherin Jane Goodall und einigen Mestizen aus dem peruanischen Regenwald zu hören. Da Jane wusste, wie naturverbunden diese Indios sind, fragte sie sie, wie sie giftige von heilkräftigen Pflanzen unterscheiden. Die Indios schauten zunächst etwas verduzt drein und antworteten dann, dass sie den Pflanzen lauschten, um herauszufinden, welche heilsam und welche schädlich sind. Für sie ist diese tiefe Verbundenheit mit der natürlichen Welt so selbstverständlich, dass sie gar nicht verstehen, wie einzigartig sie ist.

Um eine so feine Wahrnehmung entwickeln zu können, müssen wir mit allen Sinnen aufnahmebereit sein und dem Leben mit großer Sensibilität begegnen. In der buddhistischen Praxis wird diese Qualität „Achtsamkeit“ genannt. Es ist die Fähigkeit, unmittelbar präsent zu sein, und sie kann durch die Meditationspraxis entwickelt und verfeinert werden. In einem achtsamen Zustand schauen wir nicht nur mit den Augen, sondern sind mit allen Sinnen *da*. Mit den Augen zu „hören“ und mit den Ohren zu „sehen“ lehrt uns, Herz und Geist auf einem höheren Niveau der Empfänglichkeit zu öffnen.

Um die Natur bewusst wahrnehmen zu können, ist es erforderlich, sich achtsam auf sie einzustimmen. Dieses Wissen ist oft nicht einmal mehr bei jenen vorhanden, die viel Zeit in der Natur verbringen. Manchmal höre ich von naturbegeisterten Menschen Sätze wie: „Letztes Jahr habe ich die Rockies ‚gemacht‘“ oder ich habe den Grand Canyon ‚gemacht‘“, so als sei dieses „Schaffen“ der Gipfel des Naturerlebens. Obwohl Jet-Ski- und Quad-Fahren durchaus interessante Erfahrungen mit sich bringen können, wird dabei unsere Verbindung zur Natur durch das laute Geräusch der Motoren unterbrochen, sodass nicht unbedingt eine tiefere, persönliche Verbindung mit den Naturkräften und Elementen zustande kommt. Selbst beim Wandern mit dem Rucksack oder beim Radfahren im tiefsten Hinterland können wir innerlich völlig von unserer Umgebung abgeschnitten sein, in unsere Gedanken verstrickt, unseren nächsten Roman oder Urlaub planend, unaufhörlich in Gespräche vertieft oder in Zukunftssorgen gefangen.

Um die Natur zu entdecken, müssen wir unsere Häuser, Büros und Autos verlassen. Ich bin schon oft durch spektakuläre Berglandschaften gefahren und habe das atemberaubende Panorama genossen, aber wenn ich dann aus dem Auto steige, tritt eine ganz andere, viel lebendigere Erfahrung in den Vordergrund. Einmal fuhr ich über einen grandiosen Gebirgspass. Auf dem höchsten Punkt beschloss ich anzuhalten. Ich schaltete den Motor aus und stieg aus dem Wagen. Anstatt nur die Aussicht zu genießen, spürte ich plötzlich die kühle Brise, die Frische und Klarheit der Bergluft, die mein Gesicht kitzelte. Ich hörte den Wind durch die Silbertannen pfeifen und den Ruf eines Raben, der von der anderen Seite des stillen Tales zu mir herüber drang. Ich spürte das Knirschen der gefrorenen, noch nicht von der Morgensonne aufgewärmten Erde unter meinen Füßen. Ich öffnete mich für die Vielfalt der Eindrücke, dafür, was es bedeutet, „im Freien“ zu sein, und war den Elementen so nah. Anstatt die Natur wie eine flüchtige Filmszene wahrzunehmen, fühlte ich mich äußerst lebendig und mit ihr verbunden.

Wir können die Natur auch durch unsere Autofenster oder auf dem Fernschirmschirm genießen, aber so werden wir uns ihrer Geschenke nicht wirklich bewusst. Wir müssen hinausgehen: in die nebelverhangenen Wälder, auf die Wiesen und die weiten Sandstrände, in die schneebedeckten Berge und stillen Wüsten – wenn wir in den Genuss der Segnungen kommen wollen, von denen Ajahn Chah gesprochen hat. Draußen in freier Natur können wir aufwachen: Unser Geist wird so klar wie ein stiller Waldsee, unser Herz erfüllt von einer tiefen Liebe zu jedem lebenden, atmenden Wesen und unser Körper erlebt tiefe Entspannung. Wir empfinden wieder Ehrfurcht, beginnen zu staunen über das Mysterium und die Fülle unseres Daseins. Die Lehren und Meditationsübungen dieses Buches werden nur lebendig, wenn Sie die „Komfortzone“ Ihres Hauses verlassen und die natürliche Welt erforschen, die stets lockt – direkt vor Ihrer Haustür.

Teil III

In unser wahres Potential hineinwachsen

*Schau dir die Natur genau an und du wirst alles besser
verstehen.*

Albert Einstein

Im Rahmen seiner monastischen Schulung reiste der buddhistische Lehrer Rodney Smith einst auch nach Südthailand zum Kloster des berühmten Waldmönchs Ajahn Buddhadhasa, um bei diesem zu studieren. Das Kloster Wat Suna Mokh (zu Deutsch etwa „Garten der Befreiung“) liegt inmitten eines herrlichen Tropenwaldes. Als Rodney das Kloster zum ersten Mal betrat, fragte er Ajahn, ob er bleiben und bei ihm in die Lehre gehen könne, aber Ajahn wies Rodney ab und erklärte ihm, er habe nichts zu lehren. Enttäuscht verließ Rodney das Kloster. Unterwegs traf er einen anderen Mönch, dem er von dieser Begebenheit erzählte. Der Mönch riet ihm, zum Kloster zurückzukehren und Ajahn stattdessen zu fragen, ob er bleiben könne, um von der Natur zu lernen. Rodney erzählt, was dann geschah: „Ich beherzigte diesen Rat, ging wieder zu Ajahn und fragte ihn noch einmal, ob ich bleiben könne. Aber diesmal sagte ich zu ihm, ich wolle etwas über meine eigene Natur lernen, indem ich mich in der Natur aufhielt. Ajahn Buddhadhasa Augen leuchteten auf und er erwiderte: ‚Ja, du darfst bleiben. Der Wald ist hier der Lehrer.‘ Ich blieb drei Jahre und verließ den Ort erst, als ich meine wahre Natur vollends erkannt hatte.“

Ajahn Buddhadhasa war einer der höchstgeachteten buddhistischen Lehrer und Gelehrten des vergangenen Jahrhunderts. Umso bemerkenswerter ist es, dass er Rodney erklärte, er habe nichts zu lehren und die Natur sei die wahre Lehrerin. Für Ajahn waren alle Lehren des Buddha über die innere Befreiung klar und einleuchtend, wenn man nur still genug wurde, um der Natur lauschen und sie wirklich tief zu betrachten. Die buddhistischen Lehren helfen uns, unsere wahre Natur zu erkennen - jenseits unserer Ansichten, Annahmen und Vorstellungen darüber, wer wir sind. Ajahn Buddhadhasa gab Rodney zu verstehen, dass die Natur der ideale Ort für diese innere Arbeit ist. Da wir mit allem in unserer Umwelt verbunden sind, können uns die Lektionen der Natur über Vergänglichkeit, Verfall, Tod, Regeneration, Überleben unter widrigen Umständen, Stille, Ruhe und Selbstlosigkeit auf unserem rätselhaften und transformierenden Weg der Selbsterkenntnis unterstützen. Die Natur bietet Raum, Klarheit und Stille, so dass wir die Wahrheit über das Mysterium von Geburt und

Tod erkennen und allmählich verstehen können, was es bedeutet, ein wacher, lebendiger, bewusster Mensch zu sein.

Zu verstehen, wer wir sind und wozu wir hier sind, gibt unserem Leben Sinn und uns Klarheit, innere Stärke und Zuversicht. Es kann uns helfen, die richtigen Prioritäten zu setzen, zu erkennen, was in unserem Leben wirklich wichtig ist, sodass wir nicht irgendwann plötzlich aufwachen und bedauern, von dieser bemerkenswerten Gelegenheit, die uns das Leben bot, keinen Gebrauch gemacht zu haben. Sich selbst zu verstehen bringt eine unvergleichliche innere Freude mit sich, eine Weite und Freiheit, die uns schließlich von Schmerz und Leid befreit.

Sich vergessen, um sich zu finden

*Den Weg zu studieren bedeutet, sich selbst zu studieren.
Das Selbst zu studieren bedeutet, das Selbst zu vergessen.
Das Selbst zu vergessen bedeutet, durch alle Dinge erleuchtet zu werden.*

Zen-Meister Dogen, *Shobogenzo*

Seit Jahrtausenden ziehen sich Menschen in die unberührte Natur, die Wildnis zurück, um sich selbst zu finden und die ewigen Wahrheiten des Lebens zu ergründen. Jesus von Nazareth ging in die Wüste und fastete 40 Tage lang. Moses suchte göttliche Inspiration auf einem Berggipfel. Die Wälder und Täler Nordindiens waren Buddhas Refugien. Chinesische Einsiedler fanden die Einsamkeit auf nebelverhangenen Höhen. Amerikanische Ureinwohner zog es auf ihrer Visionssuche an wilde, abgelegene Plätze. In der Ursprünglichkeit der Natur, weit weg vom Lärm und Durcheinander unseres Lebens hören und sehen wir die Wahrheit deutlicher.

Eines jener Phänomene, derer wir in der Wildnis gewahr werden können, ist die Essenz oder wahre Natur unseres Seins. Und einer der Gründe, warum es uns in die Wälder, ans Meer oder zu grünen Wiesen zieht,

ist die Tatsache, dass Wellen, Bäume und Gräser frei von egoistischen Verhaltensweisen sind und weder Größenwahn noch Unzulänglichkeit, weder Vergleiche noch Urteile kennen. Sie ruhen ganz natürlich in ihrem Sein, ohne die geringste Unsicherheit, nahtlos eingewoben ins Gewebe des Lebens. In dieser Art zu sein liegt eine wunderbare Freiheit, und wenn wir engen Kontakt mit ihnen pflegen, können wir eine ähnliche Erfahrung der Einheit machen.

Wenn wir die Welt der Menschen hinter uns lassen und uns in eine uralte Sandsteinschlucht oder ein kühles, schattiges Wäldchen begeben, kann uns das vom ewigen Kreisen um die eigene Person befreien. Indem wir uns in der Natur „vergessen“ und aufhören, uns ständig mit uns selbst zu beschäftigen, erhalten wir die Gelegenheit, uns von allen Dingen berühren und vielleicht „aufwecken“ zu lassen.

Weil wir draußen in freier Natur weniger ichbezogen sind und der starre Verteidigungswall unseres Egos allmählich aufweicht, können wir uns mehr und mehr entspannen und unsere Verbundenheit mit allem Leben spüren. Dabei geht es nicht um die Auflösung unseres individuellen Selbst in der Einheit, sondern darum, die Illusion unserer Getrenntheit zu durchschauen und zu begreifen, dass wir bereits ganz und eins mit dem Leben sind. Wir erkennen, dass unsere Wahrnehmung, ein abgetrenntes Selbst zu sein, kommt und geht und nur zeitweise die Realität unserer Verbundenheit überdeckt.

Der Buddha hat die Existenz eines Selbst nie geleugnet, er widerlegte lediglich die Vorstellung eines getrennten, permanenten und unabhängig vom Leben existierenden Selbst. Wir stellen uns unser „Selbst“, unser „Ich“, gerne als etwas Festes, Gleichbleibendes und Dauerhaftes vor. In Wirklichkeit ist unsere Selbstwahrnehmung aber fließend und verändert sich aufgrund der Umstände und Lebensbedingungen fortwährend. Dennoch kann es natürlich ein wenig beunruhigend sein, wenn unser individuelles Selbstbild eine Zeitlang verblasst - nur um sich rasch seiner selbst wieder zu versichern, wenn unsere innere Stabilität oder Wahrnehmung ins Wanken gerät. Mir wird das besonders deutlich, wenn ich in einem Mammutbaumwald in die Einsamkeit und Stille eingetaucht bin, mein

Selbst völlig vergessen habe und tiefen inneren Frieden empfinde. Wenn ich dann höre, dass sich andere Menschen nähern, kehren meine Selbstwahrnehmung und Befangenheit, die ganz in den Hintergrund getreten waren, sofort mit Macht zurück, und mein Verstand, der in einem ungeschützten Zustand überrascht wurde, fängt sofort an zu spekulieren: „Wer sind diese Leute? Sind sie ungefährlich? Was könnten sie wollen? Welchen Eindruck mache ich wohl auf sie?“ Das unmittelbare Umschalten auf die Wahrnehmung eines „getrennten Ich“ fühlt sich beengend an. Mein Gefühl von Frieden und Einheit geht verloren. Selbst wenn die Leute vorbeigehen, ohne mich zu belästigen, bleibe ich mir weiterhin meines „Ich“ bewusst - und der Tatsache, dass mein Ichgefühl mich daran hindert, eins mit dem Leben um mich herum zu sein.

Manche Menschen missverstehen diese Lehre des Nicht-Selbst als Aufforderung, sich zu vernachlässigen oder unterwürfig zu sein und sich auf ungesunde Weise an letzte Stelle zu setzen. Zu erkennen, dass man mit allem Leben verbunden ist, bedeutet aber nicht, die eigenen gesunden Bedürfnisse zu vernachlässigen oder zum „Fußabtreter“ zu werden, so als würde man gar nicht existieren oder zählen. Sich selbst auf diese Weise zu verleugnen ist genauso ungesund wie die egozentrische Selbstüberschätzung, die uns arrogant, eingebildet und unsensibel gegenüber anderen werden lässt. Der eigene Körper und Geist sind genauso wichtig wie alles andere auf dieser Welt und sollten daher genauso fürsorglich und respektvoll behandelt werden, wie wir alle anderen Lebewesen behandeln würden. Die Lehre des Nicht-Selbst soll uns einfach nur verstehen helfen, dass unser wahres Wesen viel umfassender und verbundener ist, als unser denkender Verstand üblicherweise erkennt. Wenn wir unser Selbstbild nicht mehr zwanghaft aufrechterhalten, verteidigen, demonstrieren oder schützen müssen und weniger um uns selbst kreisen, sind wir natürlich viel entspannter und friedvoller. Wir nehmen uns selbst und unsere Dramen nicht mehr so ernst. Wir können über uns selbst lachen und über die amüsanten Tricks, die sich unser Verstand ausdenkt. Unsere inneren und äußeren Erfahrungen gehen nun mit dem Gefühl von Leichtigkeit und Weite einher, weil wir sie von einer höheren Warte aus betrachten. Wenn

wir erkennen, wie verbunden wir in Wirklichkeit sind und schon immer waren, kann sich unser schmerzliches Gefühl der Entfremdung auflösen und einer liebevollen Akzeptanz des Lebens Platz machen.

Dieser Prozess transformiert nicht nur unser Selbstverständnis, sondern erweitert auch unsere Fähigkeit, über unsere kleine, ichbezogene Welt hinauszublicken. Wir können dann mehr Energie und Interesse aufbringen, um zum Wohle anderer zu arbeiten. Wir fangen an, anderen die Hand zu reichen und unsere Fürsorglichkeit auf alle Wesen auszudehnen. Wenn wir unsere Illusion der Getrenntheit aufgeben, bleibt nichts als Frieden, Verbundenheit und ein mitfühlendes Herz, das niemanden als „anderen“ betrachtet.



Meditation

Die Natur des „Selbst“ verstehen

Mit dieser Meditation können wir ein Phänomen erforschen, das wir als „Selbst“ oder „Ich“ wahrnehmen, etwas, womit sich jeder von uns mehr oder weniger identifiziert. Sie gibt uns außerdem Gelegenheit, jene Phasen oder Momente näher anzuschauen, in denen unsere gegenwärtige Erfahrung nicht vom Ichgefühl beherrscht wird, was uns wiederum hilft, offener zu sein und uns mehr mit dem Leben und unserer Umwelt verbunden zu fühlen. Die meisten Menschen finden leichter Zugang zu Selbstlosigkeit und Unbefangenheit, wenn sie diese Übung in der Natur durchführen. Selbst und Nicht-Selbst sind zwei der subtilsten Aspekte von Buddhas Lehren, die mit am schwersten zu verstehen sind. Falls Ihnen anfangs nicht so recht klar ist, worum es bei dieser Meditation wirklich geht, wird es Sie vielleicht trösten, wenn ich Ihnen sage, dass manche Menschen Jahre oder gar Jahrzehnte damit zubringen, dieser Lehre auf den Grund zu gehen.

Stimmen Sie sich vor der Meditation zunächst einmal auf das ein, was Sie im Alltag als Ihr „Ich“ oder „Selbst“ empfinden. Dabei kann es nützlich sein, ein paar Fragen zu stellen, die Ihnen helfen, tiefer in die Erfahrung hinein zu gehen, wie beispielsweise „Wer bin ich?“ oder „Was empfinde ich am stärksten als meinen inneren Kern?“ oder „Wofür halte ich mich?“ Können Sie irgendwo in Ihrem Körper ein Ichgefühl lokalisieren – vielleicht im Herzen oder im Kopf? Ist Ihre Selbstwahrnehmung eher eine mentale Vorstellung oder ein Gefühl oder eine physische Empfindung? Manchmal äußert sich unser Ichgefühl einfach als Befangenheit. Wie dem auch sei: Beobachten Sie, ob Ihr Ichgefühl kommt und geht oder ob es statisch ist.

Wenn Ihnen klar geworden ist, auf welche Weise Sie Ihr Selbst gegenwärtig wahrnehmen, machen Sie einen gemächlichen Spaziergang (durch den Wald, durch Felder oder am Strand entlang), der bis zu einer Stunde dauern sollte. Tauchen Sie ganz in das Naturerleben ein. Weiden Sie Ihre Augen an den vielen Farben und Formen und am Spiel von Licht und Schatten. Achten Sie auf das Geräusch des Windes und darauf, welche Vögel zu dieser Tageszeit singen. Nehmen Sie wahr, wie sich die Gerüche in Ihrer Umgebung im Laufe Ihres Spaziergangs verändern. Vertiefen Sie sich ganz in den Anblick eines Baumes, eines Pelikans im Flug oder von Fischen, die Sie in einem Bach hin und her schwimmen sehen. Meditieren Sie über etwas Einzelnes oder über die vielen Dinge, die Ihre Aufmerksamkeit für eine Weile auf sich ziehen.

Wenn Sie sich mit Ihrer Umgebung verbunden fühlen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit allmählich nach innen. Fangen Sie an, die Art Ihrer Selbstwahrnehmung zu untersuchen. Ist sie jetzt anders als zu Beginn der Meditation? Nehmen Sie sich als Zentrum Ihrer Welt jetzt anders wahr, ist Ihr Ichgefühl in den Hintergrund getreten oder hat es sich aufgelöst? Was geschieht mit Ihrem Ichgefühl, wenn etwas Bestimmtes Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt? Wenn Ihr Ichgefühl weniger dominant oder gar nicht mehr vorhanden ist, dann achten Sie einmal darauf, wie dieser Zustand sich auf Ihre Beziehung zu Ihrer Umgebung auswirkt. Fühlen Sie sich mit Ihrer Umgebung vertrauter, verbundener, empfinden Sie mehr Liebe für alles, was um Sie herum existiert?

Achten Sie bei dieser Meditation jedes Mal auf die Flüchtigkeit und Vergänglichkeit Ihrer Selbstwahrnehmung oder Ihres Ichgefühls. Manchmal werden Sie ganz von Ihren Gedanken, Gefühlen und Fantasien über sich selbst in Anspruch genommen, ein andermal vergessen Sie sich völlig und fühlen sich einfach nur eins mit einem Vogel, einem Baum oder einer Wolkenformation. Auch wenn dieses Gefühl der Einheit nur ein paar Sekunden anhält: Überlegen Sie, wodurch es Ihnen möglich war, Ihr „Ich“ in diesen Augenblicken zu vergessen. Achten Sie auf jedes Gefühl des Glücks, jedes Gefühl der Freude, das mit dieser Selbstvergessenheit verbunden ist. Falls Ihr Ichgefühl an einem Tag besonders stark im Vordergrund steht, fragen Sie sich einmal, warum das so ist. Wir erhalten es aufrecht, indem wir ständig über uns selbst und unsere Lebensdramen nachdenken. Beobachten Sie, wie zwischen Ihnen und Ihrer Umgebung eine Distanz entsteht, wenn Sie mit Ihren Gedanken nur um sich selbst kreisen.

Beobachten Sie auch, wenn intensive Gefühle hochkommen, (beispielsweise Angst, Wut, Besorgtheit, Verlangen oder Ablehnung) und nehmen Sie wahr, dass heftige Emotionen das Gefühl, ein getrenntes Selbst zu sein, verstärken können. Achten Sie darauf, ob ein innerer Identifikationsprozess abläuft, bei dem Sie glauben, dass Sie Ihre Gedanken, Gefühle oder Empfindungen *sind*. Aus einer meditativen Perspektive betrachtet, sind das alles nur Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen und wieder verschwinden. Können Sie dazu übergehen, Ihre Erfahrungen als „Gefühle und Gedanken, die im Bewusstsein auftauchen“ einzuordnen, anstatt sie als „meine Gefühle“ oder „meine Gedanken“ zu bezeichnen? Wenn wir uns weniger stark mit solchen Erfahrungen identifizieren, fühlen wir uns automatisch innerlich freier.

Achten Sie auch im Alltag auf Ihr Ich-Gefühl: darauf, wann es zu- oder abnimmt. Beobachten Sie, ob es da ist, sobald Sie am Morgen aufwachen. Manchmal fühlen wir uns beim Aufwachen ganz entspannt und friedvoll, bevor unser Verstand in Aktion tritt, das Ruder übernimmt und wir uns an uns selbst, unser Leben und unsere „Zu-erledigen“-Liste erinnert. Achten Sie auf Momente des tiefen inneren Friedens oder der Freude und schauen Sie, was dann mit Ihrem Ich-Gefühl passiert, das in solchen Momenten normalerweise schweigt.

Am intensivsten sind wir uns unserer selbst gewöhnlich im Zusammensein mit anderen bewusst, beispielsweise bei gesellschaftlichen Anlässen oder Zusammenkünften, und zwar vor allem dann, wenn wir etwas tun, das uns peinlich ist oder uns aus der Menge heraushebt. Machen Sie diese Meditationsübung das nächste Mal in einem belebten Stadtpark und schauen Sie, ob Sie einen Unterschied in Ihrem inneren Erleben wahrnehmen können: Wie fühlt es sich an, wenn Sie allein in der Natur sind, und wie, wenn andere Menschen auftauchen.

Mit wachsender Achtsamkeit und Bewusstheit stellen Sie vielleicht fest, dass sich Ihr Identitätsgefühl allmählich verändert und dass Ihre Gedanken, Gefühle, Empfindungen und alle anderen Erfahrungen einfach im Feld Ihres Gewahrseins kommen und gehen. Dann ist sogar Ihr Ich-Gefühl nur ein weiteres Phänomen im Feld des Gewahrseins und spielt nicht länger die Hauptrolle in Ihrem Erleben. Diese Entdeckung kann zu mehr innerem Frieden und Freiheit führen.

Sich vom Denken befreien

*Schwer zu bändigen und flink,
lässt er sich nieder, wo immer es ihm gefällt: der Geist ...
Ein gezähmter Geist bedeutet innere Ruhe und Leichtigkeit.*

Der Buddha, *Dhammapada*

Das Erste, was vielen Menschen in einem Naturretreat auffällt, ist die Aufdringlichkeit des denkenden Verstandes. Sie stellen fest, dass ihre Aufmerksamkeit überall ist – nur nicht im gegenwärtigen Moment. Wir sprechen vom „Affengeist“, wenn der Verstand einfach keine Ruhe gibt. Es ist gar nicht so selten, dass manche denken, sie seien der einzige Mensch auf der Welt mit einem so ungezügelter Geist. Es ist also tröstlich zu wissen, dass wir damit nicht allein sind. Man schätzt, dass jeder Mensch im Durchschnitt einen Gedanken pro Sekunde denkt, was sich auf etwa 84.000 Tausend Gedanken pro Tag summiert.

Normalerweise fängt unser Verstand schon nach einem Minimum an Sinneseindrücken, die wir über die Augen, Ohren und den Körper aufnehmen, an zu denken, zu assoziieren, zu analysieren und zu urteilen. Im Buddhismus wird diese ausufernde assoziative Tendenz des Geistes *papanca* genannt. Wenn wir jemanden anschauen, wird unsere

Sicht leicht von einem Schneegestöber der Gedanken über ihn oder sie getrübt. Wir fällen alle möglichen Urteile, machen uns Vorstellungen und stellen Vermutungen über andere Leute an – einfach aufgrund ihrer Art, sich zu kleiden, zu sprechen, zu bewegen oder aufgrund ihres Berufes oder ihrer bevorzugten Automarke. Obwohl wir auf diese Weise nützliche Informationen erhalten können, schränkt sie auch unsere Fähigkeit ein, die Dinge klar zu sehen, wie sie sind. Oft betrachten wir die Welt ausschließlich durch den Schleier unserer Vorstellungen und Vermutungen.

In der Natur machen wir es nicht anders. Wenn Sie in Ihrem Stadtwald unterwegs sind, achten Sie einmal darauf, wie sehr Sie sich in Gedanken, Geschichten und Vorstellungen über diesen Ort verlieren. Je mehr wir über den Wald nachdenken, desto mehr verlieren wir den Kontakt zur direkten Erfahrung: zum erdigen Waldgeruch, zum Licht, das durch das Blattwerk fällt oder zur weichen Erde unter unseren Füßen.

Kürzlich leitete ich ein meditatives Rafting-Retreat auf dem Green River in Utah. Es waren zehn stille Tage in einer spektakulären, von tiefen Schluchten durchzogenen Landschaft. Es gab nicht viel zu tun, außer zu meditieren, den Anblick des wilden Flusses, die Geräusche und die Stille zu genießen. Doch die Teilnehmer wurden auch noch nach Tagen mit der quälenden Rastlosigkeit ihres Geistes konfrontiert. Für die meisten stellten die eigenen Gedanken die größte Herausforderung in dieser Zeit dar, ein Hindernis, das sie mehr entmutigte als die Unbequemlichkeiten des Campens, die Gefährlichkeit der Stromschnellen oder die Konfrontation mit den Naturelementen. Zu erkennen, wie sehr sie von ihrem denkenden Verstand in Anspruch genommen wurden, war sehr aufschlussreich für sie. Es beeinträchtigte deutlich ihre Fähigkeit, einfach in Frieden in dieser wunderschönen Landschaft zu sein.

Ich erzählte den Teilnehmern dieses Retreats von einer meiner Wanderungen im Yosemite-Nationalpark: Obwohl ich mich darin übte, meine Gedanken schon im Entstehen loszulassen, ertappte ich meinen Geist immer wieder bei amüsanten Ausflügen. Ich dachte beispielsweise darüber nach, wie ich es anstellen könnte, weniger zu arbeiten und mehr zu wan-

dern, plante meine nächste Campingtour oder entwarf in Gedanken den perfekten Wanderstiefel. Zwar drehten sich alle diese Gedanken um den Aufenthalt in der Natur, aber sie entfernten mich dennoch meilenweit von der wilden Schönheit, von der ich in diesem Moment umgeben war. Jedes Mal, wenn ich einen solchen Gedanken losgelassen hatte, spürte ich plötzlich den Wind auf meinem Gesicht, nahm die seltenen Wildblumen zu meinen Füßen wahr und genoss die atemberaubenden Ausblicke, die der von Bäumen gesäumte Wanderweg immer wieder freigab. Nachdem ich von diesen Erfahrungen berichtet hatte, sprach ich noch über meine bisherigen Erlebnisse auf unserer gemeinsamen Rafting-Tour auf dem Green River. Nach langjähriger Meditationspraxis war ich diesmal erfrischend unbelastet vom denkenden Verstand. Es war ein großes Vergnügen, einfach auf dem Fluss zu raften, zu *sein* und zu beobachten, wie mein Geist die Stille des Flusses widerspiegelte. Mich nicht in meinen Gedanken zu verlieren schenkte mir ein Gefühl des inneren Friedens und ermöglichte mir, mich auf die tiefe Stille der Schluchten einzustimmen. Weil ich nicht so stark mit meiner inneren Welt beschäftigt war, konnte ich empfänglich für den freudigen Gesang der Zaunkönige sein und für die Farben der seltenen Wüstenblumen, die in voller Blüte standen. Ich verbrachte Stunden damit, einfach die Schönheit der Wände dieser Schluchten in mich aufzunehmen, staunend die verschiedenfarbigen Felsschichten und die weichen, runden Einbuchtungen und Höhlen zu betrachten, die sich im Laufe von Äonen im Sandstein gebildet hatten.

Natürlich gibt es auch eine Zeit zum Denken, Planen und Analysieren. Wir müssen einfach nur erkennen lernen, wann Denken angebracht ist und wann wir es loslassen müssen, um stattdessen unsere physische Welt der Sinne zu bewohnen. In unserem Kulturkreis werden wir von klein auf dazu ermutigt, unsere intellektuellen Fähigkeiten auszubilden, und zwar in einem solchen Maß, dass das Denken auf alles übergreift, was wir tun. Wir haben die Fähigkeit zum „Abschalten“ verloren und verlieren dadurch den Kontakt zur Unmittelbarkeit der Gegenwart. Glücklicherweise ist unser Geist wie ein Muskel, der trainiert und entwickelt werden kann. Je mehr wir die Faszination für unsere Gedanken loslassen können

Über den Autor



Ursprünglich aus Nordengland stammend, widmet sich Mark Coleman der Meditationspraxis seit 1982, und zwar in erster Linie in der Tradition der Vipassana- oder Einsichtsmeditation, mit Einflüssen aus dem Advaita Vedanta und den Dzogchen-Lehren. Seit 1997 leitet er Einsichtsmeditations-Retreats am Spirit Rock Meditation Center in Nordkalifornien, wo er lebt, wenn er nicht auf Reisen ist, und darüber hinaus an vielen Orten in den USA, Europa und Indien. Marks große Leidenschaft ist das Organisieren von Meditationsretreats in der Natur, die in den Sierras, dem Südwesten der USA, in Alaska, Mexiko und anderen Ländern stattfinden. Außerdem leitet er kontemplative Retreats für Umweltaktivisten. Mark unterhält eine Beratungspraxis in der San Francisco Bay Area, in der er mit achtsamkeitsbasierten Methoden arbeitet und seine psychotherapeutische Ausbildung mit seiner meditativen Arbeit vereint. Zurzeit entwickelt er ein Natur-Counselling-Programm und ein Jahrestraining „Meditation in der Wildnis“.

Er ist unter www.awakeinthewild.com erreichbar.

Literatur aus dem Arbor Verlag

Rick Hanson mit Richard Mendius

Das Gehirn eines Buddha

Die angewandte Neurowissenschaft
von Glück, Liebe und Weisheit

Das Gehirn eines Buddha weist uns wirksame Wege, wie wir Liebe, Weisheit und wahres Glück in unserem Leben erfahren können, und erklärt uns auch physiologisch, wie und warum das funktioniert.

Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so, neue Möglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten zu eröffnen – oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft aktueller neurobiologischer Forschung: „Indem du dein Gehirn verändern kannst, kannst du dein Leben ändern.“

Gestützt auf jüngste Forschungsergebnisse zeigt uns *Das Gehirn eines Buddha* auf, wie wir unser Gehirn stimulieren und stärken können, um zu erfüllenderen Beziehungen und zu einem stärkeren Gefühl von innerem Vertrauen und Wert zu finden.

ISBN 978-3-86781-025-8

Moh Hardin

Ein kleines Buch der Liebe

Der Weg des Buddha zu einem weiten und weisen Herz

Ein kleines Buch über ein unermessliches Thema

In der buddhistischen Tradition ist Liebe weit mehr als ein Gefühl, sie ist eine Art, vollkommen wach und gegenwärtig in der Welt zu sein. Doch das, was Liebe und die wahre Natur von Liebe wirklich sind, geht über jede Vorstellung hinaus – Liebe kann weder erfasst noch besessen werden. Sie ist die Glut im Herzen aller Menschen, die zwar bedeckt, aber nicht gelöscht werden kann.

Das kleine Buch der Liebe führt uns in die buddhistische Welt der Liebe ein und bringt uns mit der enormen Kraft eines wahrhaft offenen Herzens in Berührung. Moh Hardin zeigt uns, wie wir uns selbst lieben lernen und wie wir uns von destruktiven Verhaltensmustern in Beziehungen lösen. So können wir anderen immer wieder neu und unvoreingenommen begegnen und die wahre Erfüllung tiefer Liebe in unserem Leben finden.

ISBN 978-3-86781-081-4

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

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Mehr von Mark Coleman

www.arbor-verlag.de/mark-coleman