

Jason Siff

MEDITATION
VERLERNEN

*Was tun, wenn
Anleitungen im Weg sind*

Aus dem Amerikanischen von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Jeremy Tarcher

© 2010 Jason Siff

© 2015 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Unlearning Meditation – What to Do When the Instructions Get in the Way

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Lektorat: Beatrix Schomberg

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 978-3-86781-128-6

Inhalt

Einleitung	7
------------	---

TEIL I Meditation verlernen

1 Meditation realistisch betrachten	13
2 Freundliche Absichten	23
3 Anleitungen als Regeln	35
4 Verlernen für Meditationsanfänger	43
5 Widersprüchlichkeit	47
6 Meditationserfahrungen in Worte fassen	55
7 Persönliche Geschichten	63
8 Qualitäten	73

TEIL II Sackgassen, Blockaden und stille Räume

9 Sackgassen und Blockaden in der Meditation	89
10 Eine ausweglose Sackgasse	95
11 Eine teilweise überwundene Blockade	105
12 Einen Weg aus der Sackgasse finden	115
13 Mühelose Stille	129

14	Meditation: Wegdriften und Aufwachen	139
15	Ins <i>Samadhi</i> driften	151
16	Fragen zum Thema <i>Samadhi</i>	161

TEIL III Vielschichtige meditative Prozesse

17	Eine Theorie über den meditativen Prozess	167
18	Der primäre Übergang	181
19	Meditation verlernen und der generative Prozess	189
20	Die drei aufbauenden meditativen Prozesse	195
21	Der Prozess des Nicht-Anknüpfens	209
22	Der verbundene Prozess	219
23	Wie man diese meditativen Prozesse intelligent nutzen kann	223

TEIL IV Die Hierarchie der Erfahrungen relativieren

24	Meditative Zustände einschätzen	231
	Nachwort zu MEDITATION VERLERNEN	241
	Danksagung	243

Einleitung

Ohne Schuldgefühle meditieren

Wenn ich eingeladen werde, eine neue Meditationsgruppe anzuleiten, möchte ich zu Beginn von jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin gerne wissen, wie sie meditieren und welche Erfahrungen sie im Allgemeinen dabei machen. Ich bitte sie also, ein bisschen von ihrer Meditationspraxis zu erzählen. Fast alle sagen dann als Erstes: „Ich meditiere nicht jeden Tag“ – und die meisten sagen es mit einem Anflug von Scham.

Normalerweise erwidere ich dann freundlich: „Sie können meditieren, wenn Ihnen danach ist.“ Aber darauf antwortet garantiert irgendjemand: „Wir sollten doch täglich meditieren, oder etwa nicht?“ Worauf ich manchmal von den Teilnehmer(n)/innen gefragt werde: „Meditieren Sie denn nicht jeden Morgen?“

Das ist das „Schuldgefühl des Meditierers“, und es hat viel damit zu tun, wie wir meditieren lernen oder wie uns Meditation vermittelt wird. Denn wenn wir lernen zu meditieren, versuchen wir, die Anleitungen exakt auszuführen und setzen uns hohe Standards. Folglich erleben wir Phasen des Scheiterns und der Unzulänglichkeit, die ab und zu von Erfolgserlebnissen unterbrochen werden, aber im Großen und Ganzen

überwiegen am Ende die Schuldgefühle darüber, dass wir nicht oft genug meditieren, es nicht gut genug machen, nicht der vollkommene Praktizierende sind. Und dann fangen wir vielleicht an, uns unter Druck zu setzen, sitzen zu lange, halten Schmerzen zu lange aus, verurteilen uns dafür, dass wir uns in Gedanken und Gefühlen verlieren und schämen uns für die Intensität und Hartnäckigkeit unerwünschter Emotionen.

Ich habe im Lauf der vergangenen 20 Jahre eine Menge Leute getroffen, die ihre Meditationspraxis irgendwann entweder frustriert aufgegeben oder eine Praxis aufrecht erhalten haben, die ihnen statt innerem Frieden eher Leiden bescherte. Aber so muss es nicht sein. Es gibt Alternativen. Die von mir als *Recollective Awareness Meditation* (Erinnerndes Gewahrsein) gelehrt Methode ist eine davon.

So wie wir lernen können, wie man meditiert, können wir auch den umgekehrten Prozess durchlaufen: wir können das Gelernte wieder *verlernen*. Dieses Buch wird Sie bei diesem Prozess unterstützen und Ihnen Meditationserfahrungen von Menschen nahebringen, die durch den Prozess gegangen sind. Wenn Sie von den Erfahrungen anderer lesen, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie dabei nicht allein sind: Auch andere sind durch eine Phase gegangen, in der sie die unerwünschten Gewohnheiten ihrer Meditationspraxis wieder verlernt haben und einen ganz neuen Zugang zum Meditieren gefunden haben – mit größerem Interesse und mehr Wertschätzung für ihre innere Welt.

Ich begegne oft Leuten, die mir, wenn sie hören, dass ich Meditationslehrer bin, erzählen, dass sie nicht meditieren können, weil sie zu viel denken. Es sind Professoren, Wissenschaftler und Psychologen darunter, die den Intellekt beruflich einsetzen und sich durch den Gebrauch ihrer geistigen Fähigkeiten zu dem Menschen entwickelt haben, der sie jetzt sind. Weil man nach ihren Vorstellungen von Meditation zum Meditieren einen stillen, gedankenfreien Geist braucht, meinen sie, nicht dafür geeignet zu sein. Das ist ein echter Verlust – eigentlich eine Schande. *Recollective Awareness* ist ein Meditationsweg, der das Denken nicht nur nicht verbietet, sondern lehrt, wie wir unsere Gedanken auf eine Weise erforschen können, bei der wir viel über den Denkprozess als solchen

lernen. Viele, die diesen Ansatz ausprobieren, stellen paradoxerweise fest, dass ihr denkender Verstand tatsächlich ruhiger wird und sie sich besser auf die physischen und emotionalen Aspekte ihrer Erfahrung konzentrieren können.

Die Auswirkungen beim Verlernen von Meditation können vielfältig und ganz unterschiedlich sein. Eine ganze Bandbreite von Gefühlen kann hochkommen. Was bisher unterhalb der Bewusstseinsschwelle existierte, kann sich offenbaren. Und viele Menschen öffnen sich für die Weite eines stillen Bewusstseinsraumes. Das kann eine sehr intensive und kraftvolle Meditationspraxis sein. Aber sie passt sicher nicht für jeden – keine einzige Meditationspraxis ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Sie kommt den Bedürfnissen von erfahrenen Meditierenden entgegen, die sich eine sanfte, offene und einsichtsvolle Form der Meditation wünschen, aber auch denen von Meditationsanfängern, die einen einfachen und effektiven Zugang zur Meditationspraxis suchen.

MEDITATION VERLERNEN ist kein Buch, das traditionelle Meditationspraktiken ablehnt. Sie werden nicht aufgefordert, Ihre bisherige Praxis ganz und gar aufzugeben und sich eine völlig neue Form der Meditation zu eigen zu machen. Stattdessen erfahren Sie hier, wie andere Menschen meditieren, welche Erfahrungen sie dabei machen und wie man auf konstruktive Weise mit jenen Dingen sein und umgehen kann, die während der Sitzungen bei den meisten Meditierenden hochkommen. In den 20 Jahren meiner Arbeit als Meditationslehrer habe ich oft erlebt, dass Leute erlernte Meditationstechniken wieder verlernten, nur um sie später innerlich freier und mit größerem Engagement wieder aufzunehmen. Andere wechselten zu einer anderen Praxis oder entwickelten sogar ihre eigene Meditationsmethode.

Dieser Zugang zur Meditation ist das direkte Ergebnis meiner Praxis und meines Studiums des Dharma. Er wirkt vielleicht etwas mehr psychologisch orientiert als viele andere, da es bei dieser Meditationspraxis darum geht, der eigenen Gedanken und Gefühle gewahr zu werden, die eigenen Ansichten, Ideale und Überzeugungen zu verstehen, und zu beobachten, wie der eigene Geist – mal mehr, mal weniger effektiv – funktioniert. Es

gibt natürlich gewisse Überschneidungen zwischen Psychotherapie und Meditation, aber die Ziele sind oft verschieden, wie auch ihre Ausrichtung letztendlich unterschiedlich ist. Der Wert der Recollective-Awareness-Methode und, meiner Ansicht nach, buddhistischer Meditationsansätze im Allgemeinen, liegt darin, dass man dabei des abhängigen Entstehens aller mentalen Phänomene gewahr wird und durch dieses Verstehen seiner eigenen Erfahrungen weiser, freundlicher und friedvoller wird.

Der buddhistische Ansatz des abhängigen oder bedingten Entstehens spiegelt eine Betrachtungsweise der Dinge, die den eigentlichen Kern der Meditationspraxis ausmacht. Abhängiges oder bedingtes Entstehen bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass bestimmte Zustände oder Bedingungen natürlicherweise und zwangsläufig zu anderen führen: „Wenn ein Ding ist, ist ein anderes; wenn ein Ding entsteht, so entsteht ein anderes.“ Unsere inneren Welten sind komplex und multidimensional und jede Erfahrung setzt sich aus Elementen zusammen, die miteinander in Wechselbeziehung stehen. Sich des „abhängigen Entstehens“ gewahr zu sein, bedeutet zu verstehen, woraus sich die eigenen Erfahrungen ergeben und wie sie aufrechterhalten werden.

Bei dieser Meditationsmethode versuchen wir zunächst, unseren eigenen Geist zu verstehen, indem wir eine freundliche und zulassende Haltung einnehmen, anstatt mit strenger Disziplin zu beginnen. Meditation muss keine Übung sein, die man zu absolvieren hat, keine lästige Pflicht und auch nichts, was das Erreichen eines bestimmten Zieles erfordert. Indem wir uns selbst in der Meditation mit Sanftheit und Freundlichkeit begegnen, können wir ein echtes Interesse an der Funktionsweise und den Mechanismen unseres Geistes entwickeln: Wir können kluge Beobachtungen machen, forschen, Hypothesen überprüfen. Wenn Sie der in Abhängigkeit entstandenen inneren Welt Ihrer Meditationssitzungen echtes Interesse entgegenbringen, haben Schuldgefühle keinen Platz und keine Macht über Sie. Ihre Motive zu meditieren sind Ihre ureigenen.

TEIL I

Meditation verlernen

Grundpraxis

1

Meditation realistisch betrachten

Ein wichtiges Thema bei der Meditation ist die Diskrepanz zwischen dem Anspruch, den eigenen Geist so sein zu lassen, wie er ist und den Meditationsanleitungen, die man befolgt. Bei jeder Meditationspraxis, ganz gleich welcher Tradition oder Richtung, geht es immer darum, wie unser Geist und die Meditationsanleitungen miteinander harmonieren, einander stören oder versuchen, nichts miteinander zu tun zu haben. Die meisten Leute sind der Meinung, hier müsse unbedingt vollkommene Harmonie herrschen – das ist schließlich Meditation! Doch das ist eine romantische Vorstellung.

Uns geht es aber um reale und realistische Meditationserfahrungen, zu denen Konflikte, Zweifel und Wünsche ebenso gehören wie Zustände des inneren Friedens, tiefe Erkenntnisse und tiefgreifende innere Wandlungsprozesse. Die Meditationserfahrung eines jeden Menschen hat viele Facetten – und sie funktioniert nie so, dass man präzise einer Anleitung folgt und dann eines Tages unweigerlich in den Genuss der Verheißungen dieser Praxis kommt. So läuft es in der Realität einfach nicht. Zumindest ist es noch niemandem passiert, den ich kenne.

Die persönlichen Meditationserfahrungen, mit denen ich am häufigsten konfrontiert werde, haben eher mit einem *Verlernen* von Meditation zu tun. Was bedeutet das? Während es beim Erlernen von Meditation um das Befolgen bestimmter Instruktionen geht, ist, wenn wir von *Verlernen* sprechen, eine Art des Meditierens gemeint, bei der man den eigenen Geist so, wie er sich während der Meditation zeigt, akzeptiert und die Spannung beobachtet, die zwischen ihm und den Anleitungen existiert. Es ist also im Grunde ein Weg, auf dem man eine bestehende Meditationspraxis verlernt und mit einer neuen beginnt. Die Beschreibungen der Meditationssitzungen in diesem Buch stammen von Schülern, die sich auf eine Art des Meditierens eingelassen haben, an deren Anfang eine Erlaubnis steht: dem eigenen Geist zu erlauben, so zu sein, wie er während der Meditation eben ist.

Ich möchte mit meiner eigenen Geschichte beginnen:

Als ich im Alter von 14 Jahren zu meditieren begann, bekam ich als Erstes die Anweisung, mich auf ein Mantra zu konzentrieren – was damals die allgemein übliche Methode war. Ich saß jeweils 20 bis 30 Minuten da und versuchte, bei dem aus einer Silbe bestehenden Mantra zu bleiben, ich wiederholte es oder zog den Klang in die Länge, versuchte meine gesamte Meditationszeit damit zu füllen und achtete immer darauf, es aufrechtzuerhalten, wenn mein Geist anfang, „auf Wanderschaft zu gehen“. Diese Praxis gab ich nach wenigen Wochen auf, weil sie einfach nichts zu bewirken schien. In dieser Phase meines Lebens nahm ich mir auch manchmal mitten am Tag eine Auszeit und legte mich mit geschlossenen Augen aufs Sofa oder setzte mich in einen Sessel. Dann ließ ich meinen Geist wandern und erlaubte mir sogar, einzuschlafen, wenn mir danach war. Oft dachte ich dann einfach über irgendetwas nach, meistens über die Bücher, die ich gerade las und die größtenteils von östlichen Religionen und Existenzialismus handelten. Aber manchmal gelangte ich in einen Zustand, in dem ich ganze Abfolgen innerer Bilder beobachtete, und damit war oft eine gewisse Leichtigkeit und Freude verbunden. Ich hätte das damals nicht als Meditation bezeichnet, denn Meditation bedeutete doch, mit geradem Rücken und gekreuzten Beinen dazusitzen und sich auf ein Mantra zu konzentrieren.

Ich betrachtete Meditation so, wie es die meisten Meditationsanfänger tun: Wenn ich die Meditationsanleitungen befolgte – ob erfolgreich oder nicht –, meditierte ich. Wenn ich keinem vorgegebenen Muster von Instruktionen folgte und meinem Geist erlaubte zu tun, was ihm beliebte, meditierte ich nicht. Da ich damals niemanden hatte, der mich so führte, wie ich es heute mit meinen Schülern tue, wusste ich noch nicht, dass das, was ich erlebte, während ich auf meiner Couch auf dem Rücken lag, die Basis einer authentischen Meditationspraxis werden könnte. Damals war das in meinen Augen keine Meditation, und das, was angeblich Meditation war, funktionierte nicht für mich. Also ließ ich es für ein paar Jahre ganz bleiben und vergaß allmählich, dass ich meinen Körper für ein oder zwei Stunden still halten, den Geist zur Ruhe kommen lassen und in eine Welt der Vorstellungen eintauchen konnte.

Mit Anfang zwanzig probierte ich andere Meditationsformen aus, die ich in Büchern über den Tibetischen Buddhismus gefunden hatte, aber mir wurde bald klar, dass ich einen Meditationslehrer brauchte. Ich ging nach Nepal mit der klaren Absicht, mich auf einen spirituellen Weg zu begeben, aber stattdessen begann ich, dort Englisch zu unterrichten. Es war sehr schwierig für mich, mit den tibetischen Lehrern, den anderen Schülern und den Lehren klarzukommen, aber ich bin froh, dass ich es versucht habe.

Während unseres Nepal-Aufenthaltes beschlossen meine Frau und ich eines Tages, zusammen mit einem Freund ein Kloster am Fuß der Berge zu besuchen, wo ein hochverehrter Lama sprechen würde. Auf unserem Weg dorthin kamen wir an einem Vipassana-Meditationszentrum vorbei und ein paar hundert Meter weiter hob ich einen Zettel auf, der auf der Landstraße lag. Es war ein Flyer dieses Zentrums. Ich las ihn, während wir bergauf gingen. Er enthielt lediglich die Meditationszeiten, die sich zu mehreren Stunden täglich summierten sowie ein paar ziemlich strikte Regeln für ein Meditationsretreat. Und ich kam zu dem Schluss, dass ich in diesem Vipassana-Zentrum innerhalb von zehn Tagen bestimmt eine ernsthafte Meditationspraxis vermittelt bekäme, die mich in die Lage versetzen würde, meine spirituellen Ambitionen in diesem Leben zu verwirklichen.

Also rief ich in diesem Zentrum an, wo die Meditationsmethode des indischen Vipassana-Lehrers S.N. Goenka gelehrt wurde, und meldete mich für das nächste 10-Tages-Retreat an, das schon wenige Wochen später stattfinden sollte. Ich erinnere mich daran, dass ich versuchte, für mich allein zu meditieren, um mich auf das Retreat vorzubereiten und dabei vor allem wieder die Mantra-Methode anwandte – jedoch ohne großen Erfolg. Ich malte mir aus, dass ich im Retreat wirklich lernen würde, wie man meditiert.

Das Seminar begann abends, und ich lauschte, im vollen Lotossitz auf einem flachen Kissen sitzend, einigen einführenden Meditationsanleitungen. Die Meditationshalle war ein Betongebäude und der Boden war kalt und hart, da es keinen Teppich gab. Ich tat, was man mir sagte, richtete meine Aufmerksamkeit auf meine Nasenlöcher und nahm die Empfindungen beim Ein- und Ausströmen des Atems wahr. Anfangs fiel es mir leichter, den einströmenden Atem zu spüren, aber nach ein paar Minuten konnte ich auch beim Ausatmen den Luftstrom wahrnehmen, der meine Nasenlöcher und meine Oberlippe streifte, wenn auch sehr schwach. Meine Atmung begann sich zu beschleunigen, sodass es leichter war, den Atem zu spüren. Ich war überrascht, als die Glocke ertönte.

Am nächsten Morgen standen wir gegen 4:00 Uhr auf und begannen um 4:30 Uhr mit der ersten Sitzung. Ich saß wieder im vollen Lotossitz, und sobald ich meine Aufmerksamkeit auf meine Nasenlöcher richtete, begann sich meine Atmung wieder zu beschleunigen. Ich konzentrierte mich während der nächsten zwei Stunden darauf zu spüren, wie ein Atemzug auf den nächsten folgte und ich erinnere mich, dass ich vor meinem geistigen Auge das Bild eines Mannes in einem dieser schweren metallenen Taucheranzüge sah. Er trieb im tiefen Wasser und sein Taucheranzug war über und über von Muscheln bedeckt, so als wäre er schon ewig dort unten. Ich interpretierte dieses Bild rasch als einen unbewussten Aspekt meiner selbst, denn ich war damals Anhänger der Jung'schen Psychologie. Aber es gelang mir relativ leicht, solche Gedanken loszulassen und mit meiner Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben.

Ein paar Tage später wurden wir aufgefordert, vom Beobachten des Atems zur Konzentration auf unsere körperlichen Empfindungen überzugehen. An diesem Tag bekamen wir eine Anleitung, wie man seinen Körper vom Kopf bis zu den Fußspitzen innerlich „scannen“ kann. Das wurde sehr langsam durchgeführt und dauerte alles in allem etwa eineinhalb Stunden. Ich stellte fest, dass ich mich auch bei dieser Übung gut konzentrieren konnte, und nach ein paar Tagen begann ich den freien Fluss von Empfindungen im ganzen Körper wahrzunehmen. So sollte es ja sein, wenn man diese Übung im Laufe eines Retreats durchgängig praktizierte. Ich fühlte mich auch wirklich gut mit dieser Art zu meditieren. Hier hatte ich nun zwei neue Meditationstechniken gelernt, mit denen ich keinerlei Schwierigkeiten hatte.

Ich war überzeugt, meine Meditationspraxis fürs Leben gefunden zu haben. Auch nach dem Retreat konnte ich mit Leichtigkeit die Anweisung befolgen, einfach den Luftstrom an den Nasenlöchern zu spüren. Es kamen kaum Gedanken dazwischen, mein Geist schweifte nur selten vom Atem ab und die Wahrnehmung des ein- und ausströmenden Lufthauchs war sanft und angenehm. Ich musste nichts erzwingen. Mein Geist, so wie er war, und die von mir befolgte Anweisung waren im Einklang. Ich wünschte mir nicht nur, dass es für immer so weiterginge, sondern war auch überzeugt, dass das tatsächlich so sein würde.

Im Frühjahr des darauffolgenden Jahres verließen meine Frau und ich Nepal, wo wir fast sechs Jahre gelebt hatten, und gingen nach Sri Lanka. Nachdem wir das Flugzeug verlassen und die Einreiseformalitäten erledigt hatten, fuhren wir sofort mit einem Bus nach Colombo und dann mit einem weiteren zu einem Meditationszentrum, von dem wir gehört hatten. Und so erhielten wir bei Anbruch der Dunkelheit bereits Meditationsanleitungen von einem der Mönche. Dann wurden wir getrennt. Meine Frau bekam ein kleines Zimmer in der „Frauenabteilung“ zugewiesen und ich einen Raum an der Peripherie des Klosters.

Wir hatten beide in Nepal und Indien an mehreren zehntägigen Retreats in Zentren teilgenommen, die Goenkas Vipassana-Methode lehrten. Dieses Zentrum lehrte eine andere Vipassana-Methode, nämlich

die des berühmten burmesischen Mönchs Mahasi Sayadaw, und wir wurden aufgefordert, die Goenka-Methode nicht mehr zu praktizieren. Hier hieß es nun, wir sollten uns nicht auf den ein- und ausströmenden Atem an den Nasenlöchern konzentrieren, sondern auf das Heben und Senken der Bauchdecke. Wir sollten jeden Sinneseindruck innerlich mit der jeweiligen „Sinnespforte“ registrieren (beispielsweise „Hören“, wenn wir einen Vogel singen hörten, und nicht „Vogelgezwitscher“). Außerdem wurden wir angewiesen, das Sitzen mit einstündigen Geh-Meditationen zu unterbrechen. Dabei sollten wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Anheben, Fortbewegen und Aufsetzen der Füße konzentrieren, während wir sehr langsam die breiten Korridore auf und ab schritten.

Unsere bisherige Meditationsmethode sollten wir nicht allmählich verlernen, sondern ab sofort völlig aufgeben und eine neue übernehmen – als ob das überhaupt möglich wäre. Ich machte also Folgendes: Bei den Sitzungen am Morgen und am Vormittag praktizierte ich nach Goenkas Methode und probierte dann bei den restlichen Sitzungen die neue Methode aus. Ich wollte einfach meine vertraute Praxis nicht aufgeben, und die Konzentration auf die Empfindungen im ganzen Körper (mit dem abwechselnden Sitzen im vollen und halben Lotossitz) ließ mich nicht ruhiger und klarer werden, sondern führte zu Muskelverspannungen und -krämpfen. Die Sitzungen wurden nun zum größten Teil von wandernden schmerzhaften Empfindungen beherrscht sowie dem Wunsch, diese ganze physische Spannung zu lösen. Nur am frühen Morgen oder nach dem Mittagessen fühlte ich mich entspannt genug, um eine ganze Sitzung durchzuhalten, ohne mich zu bewegen. Ich blieb trotz der Schmerzen dabei und war bald in der Lage, mehr Meditations-sitzungen dieser neuen Methode zu widmen. Und ich begann allmählich Erfahrungen zu machen, die häufig auftauchen, wenn man diese Methode ernsthaft und ausschließlich praktiziert.

Nach drei Wochen fasste ich den Entschluss, Mönch zu werden, und meine Frau hatte sich entschieden, Nonne zu werden. Ich wurde noch im selben Meditationszentrum ordiniert, während meine Frau, da sie vor Ort als Frau nicht ordiniert werden konnte, kurz darauf nach Bodhgaya,

Indien, reiste. Ich meditierte weiter nach der Mahasi-Methode und versuchte, meine frühere Meditationspraxis hinter mir zu lassen, auch wenn ich mich oft dabei ertappte, dass ich mich auf den Luftstrom in meinen Nasenlöchern und, gelegentlich, auf das „Scannen“ der Empfindungen in meinem Körper konzentrierte.

Nach und nach entdeckte ich Möglichkeiten, zu einer Praxis überzugehen, die ich als geerdeter und praktischer empfand, die die Anweisungen beider Methoden miteinander verband und mir außerdem half, mein körperliches Unbehagen auszuhalten. Anstatt meinen Körper systematisch nach Empfindungen zu „scannen“, ließ ich immer öfter zu, dass sich meine Aufmerksamkeit spontan auf die Bereiche konzentrierte, wo Empfindungen unmittelbar von selbst auftauchten, so wie es bei der Mahasi-Methode gelehrt wird. Nachdem ich es also aufgegeben hatte, Empfindungen nach obigem Schema im Körper wahrzunehmen, stellte ich fest, dass sich Empfindungen einfach in irgendeinem Bereich bemerkbar machten – manchmal auch wiederholt an derselben Stelle. Während ich mich vorher mit Empfindungen auseinandersetzte, die im Kopf begannen und mich dann zum Brustkorb und von dort weiter zum Bauch vorantastete, ließ ich nun einfach spontane Empfindungen zu, wo immer sie sich bemerkbar machten und blieb offen für alles, was dann geschah. Es passierte oft, dass ich mich auf diese eine Empfindung fokussierte und sie in „kleinere Einheiten“ aufspaltete oder dass ich versuchte, das Zentrum des Schmerzes zu lokalisieren und mich darauf konzentrierte. Ich hätte diese Anleitungen leicht von einem Meditationslehrer annehmen können, aber keiner meiner Lehrer oder Mitmeditierenden erwähnte je, dass man auf diese beiden unterschiedlichen Arten mit physischen Empfindungen umgehen kann. Bei der strikten Mahasi-Methode wurde man angeleitet, jede Empfindung wahrzunehmen, während sie auftaucht und wieder vergeht, was bei flüchtigen Empfindungen gut funktioniert, aber weniger gut, wenn etwas sehr hartnäckig ist – besonders, wenn es schlimmer wird. Ich musste also lernen, auf andere Weise mit dem zu sein, was ich spontan erlebte.

Und ich machte noch eine andere Entdeckung: Indem ich meine Aufmerksamkeit auf die Kontaktstellen meiner Fußknöchel und meines Gesäßes mit dem harten, kalten Zementboden richtete, fand ich allmählich einen Weg, mich *nicht* auf körperliche Empfindungen zu fokussieren. Das war das genaue Gegenteil der Konzentration auf die Empfindungen. Während meine Aufmerksamkeit auf die äußerliche Erfahrung des Sitzens auf dem kalten, harten Steinboden gerichtet blieb, konnte ich die inneren Empfindungen mit einer gewissen Distanz wahrnehmen. Ich war dann weder damit beschäftigt, Empfindungen sukzessive zu „scannen“, noch konzentrierte ich mich intensiv auf sie. Die Welt der inneren Empfindungen, die für mich hauptsächlich dumpfe Schmerzen, Gefühle der Enge, Pochen, Zittern und Kribbeln bedeutete, schien sich zu weiten und verändern, wenn ich auf diese Weise meditierte. Außerdem entwickelte ich, ganz entgegen meiner Erwartung, eine höhere Toleranz für schmerzhaft empfundene Empfindungen, wenn ich mich nicht darauf konzentrierte.

In dieser Zeit verbrachte ich einen großen Teil meiner Sitzungen mit dem Beobachten des Atems (oft schaltete ich in Phasen, in denen ich fast schmerzfrei war, auf die Wahrnehmung der Atmung um). Ich wollte den Fokus meiner Aufmerksamkeit dabei von den Nasenlöchern zum Bauch verlagern, was einige Zeit und beträchtliche Geduld erforderte. Ich konnte mich einfach nicht länger als ein paar Minuten auf den Bauch konzentrieren. Ich registrierte jedes Mal „heben, heben“ und „senken, senken“, wenn sich meine Bauchdecke wölbte oder senkte, aber es war nicht dasselbe wie die Wahrnehmung des Luftstroms an den Nasenlöchern, die mir so leicht fiel. Es hatte etwas Gezwungenes. Die meiste Zeit über versuchte ich zu angestrengt, meine Aufmerksamkeit im Bauchbereich aufrechtzuerhalten. Irgendetwas musste sich ändern.

Schließlich wandte ich dasselbe Prinzip an, das ich beim Wahrnehmen der Körperempfindungen gelernt hatte. Anstatt zu versuchen, mich auf den Bauch zu konzentrieren, lenkte ich meine Aufmerksamkeit auf meinen still sitzenden Körper als Ganzes und nahm von dieser Warte aus wahr, was sich bewegte. Denn wenn ich ganz natürlich atmete, bewegte sich nicht mein Bauch, sondern mein Zwerchfell, mein Brustkorb und

meine Schlüsselbeine. Die Bewegung fand weiter oben in meinem Körper statt. Um meinen Bauch dazu zu bringen, sich auf und ab zu bewegen, hätte ich diese Bewegung absichtlich herbeiführen müssen, ich hätte in gewissem Sinne meine Art zu atmen verändern müssen, um des Hebens und Senkens der Bauchdecke gewahr zu werden. Stattdessen atmete ich einfach ganz natürlich, und das gelang mir, indem ich meine Aufmerksamkeit auf meinen ganzen, still sitzenden Körper richtete. Ich konnte dem Atem fast während der gesamten Sitzung leicht folgen, wenn ich es wollte.

Aber zu beobachten, wie mein ganzer Körper atmete, war nie so intensiv wie das Beobachten des Atems an den Nasenlöchern. Ich las im Satipatthana-Sutra (Diskurs über das Entwickeln von Gewahrsein) Buddhas Beschreibung, wie man die Aufmerksamkeit auf das ganze Gesicht richtet und dann den ein- und ausströmenden Atem wahrnimmt. Also probierte ich diese Methode aus. Es ist im Grunde dasselbe Prinzip, wie wenn man des sich auf und ab bewegenden Zwerchfells gewahr ist, während man mit der Aufmerksamkeit bei der stillen Haltung des Sitzens bleibt. Indem ich meine Aufmerksamkeit auf das ganze Gesicht richtete, das sich im Grunde während der gesamten Sitzung nicht bewegte, hatte ich eine Möglichkeit gefunden, bei der Wahrnehmung des Lufthauchs zu bleiben, der in meine Nasenlöcher ein- und wieder herausströmte.

Nachdem es mir mit der Zeit immer leichter fiel, des still sitzenden Körpers gewahr zu sein, traten andere Dinge in den Vordergrund, die zuvor von meiner Meditationspraxis ausgeschlossen gewesen waren. Es begann mit längeren Phasen des Denkens. Dabei tauchten Emotionen auf, die ich weniger als körperliche Empfindungen wahrnahm, sondern eher als Stimmungen, Haltungen oder gar Gefühlsausbrüche. Mein Geist driftete manchmal für längere Zeit in irgendwie vernebelte, schläfrige und gleichzeitig sehr ruhige Zustände ab, die sich manchmal über mehrere Stunden hinzogen. Es war mir also gelungen, die Meditationsanleitungen, die man mir beigebracht hatte, zu verlernen. Ich bewegte mich also dahin, meinem Geist zu erlauben, während der Meditation so zu sein, wie er ist.

Intuitiv wusste ich, dass dies eine bemerkenswerte und positive Entwicklung war, aber aus der Perspektive der erlernten Meditationsanleitungen sah es anders aus. Aber so ist es eben, zumindest anfangs, beim Verlernen von Meditation – sowohl für Anfänger als auch für diejenigen, die bereits eine Meditationspraxis erlernt haben.

2

Freundliche Absichten

In einem Teil der Lehre von Buddhas Achtfachem Pfad geht es um Motivation, und hier wird ausdrücklich auf zwei Absichten hingewiesen, die es im Laufe der Praxis zu entwickeln gilt: Die Absicht, nicht zu verletzen und die Absicht, nicht zu töten. Es ist die Motivation, freundlich und gütig zu sein.

Wir sind es nicht gewohnt, dass sich Dinge durch Sanftheit und Freundlichkeit ändern, sondern meinen, Entschlossenheit zeigen und uns mit harten Methoden disziplinieren zu müssen (wozu auch Bestrafung und/oder Beschämung gehören). Man muss ein gewisses Maß an Vertrauen aufbringen und daran glauben, dass Freundlichkeit und Sanftheit durchaus Änderungen bewirken können, denn es erscheint uns nicht unbedingt logisch, dass wir uns deutlich verändern können, indem wir sanft und geduldig sind und im Grunde weniger tun. Normalerweise bevorzugen wir den direktesten Weg zur Veränderung, wie beispielsweise, hart an einer Sache zu arbeiten oder einem vorgegebenen Trainingsplan zu folgen. Etwas so Indirektes wie eine freundliche und zulassende Haltung in Bezug auf das eigene innere Erleben spricht unsere rationale Seite nicht an und

entspricht nicht unserer Überzeugung, dass Veränderung nur geschieht, wenn man etwas tut, das direkt auf das abzielt, was verändert werden soll.

Die dritte Absicht, von der der Buddha spricht, ist die Absicht der Entsagung. Auch das ist eine freundliche Absicht, die aber oft auf eine starre, rigorose Weise umgesetzt wird, die kein bisschen sanft ist. Meditation *verlernen* bedeutet also nicht, eine zuvor erlernte Meditations-technik aufzugeben, sondern eher die *starre* Haltung oder Absicht, die möglicherweise mit der Technik verbunden war. Es wird also möglich, mit Sanftheit und Freundlichkeit an die Praxis heranzugehen. Haben Sie als Meditationspraxis beispielsweise gelernt, dem Atem zu folgen, geht es nicht darum, diese Praxis aufzugeben, sondern sie ohne starre Motivation auszuführen. Ein Beispiel: Wenn Sie den Atem beobachten und in der Lage sind, mit Ihrer Aufmerksamkeit für eine Weile sanft und entspannt beim Atem zu bleiben, schauen Sie, ob Ihre Aufmerksamkeit ganz von selbst beim Atem bleibt. Tut sie es nicht, lassen Sie sie wandern, wohin sie will. Bleibt sie aber beim Atem, erleben Sie die positiven Wirkungen dieser Praxis, auch wenn sie nur eine Minute dort bleibt.

Entspannter mit den Anleitungen umgehen

Die Spannung zwischen den Meditationsanleitungen, an die Sie sich halten wollen, und Ihrem Geist, so wie er während der Meditation ist, wird dazu führen, dass Sie in Bezug auf die Anleitungen entweder rigider oder lockerer werden. Wenn wir rigider werden, versuchen wir, die Anleitungen strikt und absolut „korrekt“ auszuführen. Werden wir lockerer, halten wir uns ungefähr, teilweise oder überhaupt nicht daran.

Oft gehen wir mit einer gewissen Starrheit an eine Meditationsanleitung heran, wenn wir sie gerade erst erlernt haben. Das ist nicht zu ändern. Wir tun das eben, wenn wir Anleitungen erhalten und sie korrekt auszuführen versuchen. Wir folgen einer Anleitung nicht mit der Absicht, sie ungenau auszuführen, denn das könnte ja dazu führen, dass

wir scheitern, die Anleitung vergessen oder etwas anderes tun als das, was als Praxis vorgegeben wurde. Nein, normalerweise wollen wir die Anleitungen gut oder sogar perfekt befolgen, um in den Genuss aller verheißenen positiven Auswirkungen zu kommen.

Hier ist die Art der Motivation das Problem, welche beim Befolgen der Anleitung gefordert wird. Um dies besser zu verstehen, müssen wir uns zunächst vor Augen halten, dass man bei den Meditationsanleitungen als solchen generell zwei Arten von Motivation oder Absicht vorfindet:

- Strikte, harte, starre Absichten
- Sanfte, weiche, flexible Absichten

Wenn Sie eine Meditationsanleitung hören wie „Sei deines Atems gewahr und kehre, wenn der Geist abschweift, zum Atem zurück“, werden Sie wahrscheinlich die starre Absicht entwickeln, genau das zu tun. Es bleibt dann kein Raum für irgendetwas anderes. Mit der Aufmerksamkeit stets beim Atem zu bleiben, wird zum einzigen Ziel der Meditation.

Was passiert aber, wenn diese Anleitung weicher, zulassender formuliert wird? Nehmen wir an, der Lehrer drückt es folgendermaßen aus: „Sei deines Atems gewahr. Wenn dein Geist abschweift, führe ihn sanft zum Atem zurück.“ Wird das dazu führen, dass Sie eine freundliche Haltung entwickeln statt einer starren? Meiner Erfahrung nach nicht. Es bringt einen tatsächlich eher in die Klemme. Ihnen wird immer noch gesagt, dass Sie Ihre Gedanken ignorieren und sich auf den Atem konzentrieren sollen. Paradoxaerweise ist es aber unwahrscheinlich, dass Sie lernen werden, sich sanft von Ihren Gedanken zu lösen, solange Sie sie in der Meditation nicht wirklich zulassen und akzeptieren. Die Anweisung, sich aus jedem gedanklichen Abschweifen herauszuziehen, läuft den Bedingungen zuwider, die Sanftheit ermöglichen würden.

Wenn Sie sich bereits eine Weile mit dem wichtigen Thema der Spannung zwischen den vorgegebenen Meditationsanleitungen und Ihrem Geist, so wie er ist, befasst haben, werden Sie wissen, dass jede Anleitung, die Sie auffordert, sich auf einen Teil Ihrer Erfahrung (Ihren Atem) zu

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 von Jason Siff

www.arbor-verlag.de/jason-siff

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