

Präsent bleiben

Wie können wir präsent und achtsam bleiben, wenn wir von einer Meditationssitzung oder einem Meditationsretreat zu unseren Aktivitäten in der Welt zurückkehren? Diesen entscheidenden Übergang vom Bewußtsein auf dem Meditationskissen zum Bewußtsein bei unseren täglichen Aktivitäten zu vollziehen wirkt sich grundlegend auf unsere Freiheit aus.

Die Achtsamkeit des Körpers zu praktizieren ist einer der leichtesten Wege, um im täglichen Leben präsent zu bleiben. Diese Art des Bewußtseins funktioniert so gut, daß der Buddha ihr viele Lehren gewidmet hat. Er sagte, daß Achtsamkeit des Körpers zum Nirvana, zur Freiheit, zum Unbedingten führe. Obwohl diese Praxis also sehr einfach ist, ist sie in keiner Weise trivial oder oberflächlich.

Als Objekt unserer Aufmerksamkeit ist unser Körper offensichtlich bestens geeignet, er ist nicht so subtil wie unsere Gedanken oder Emotionen. Wir können uns des Körpers leicht bewußt bleiben, aber nur, wenn wir uns daran erinnern, es zu tun. Das Erinnern ist das Schwierige, nicht das Bewußtsein.

Erinnern Sie sich daran, Ihren Körper als Vehikel für das Erwachen zu benutzen. Es kann so einfach sein, wie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Haltung zu richten. Wahrscheinlich sitzen Sie, während Sie dieses Buch lesen. Was sind die Empfindungen in Ihrem Körper in diesem Moment? Fühlen Sie die Bewegungen des Stehens, wenn Sie das Buch weglegen und aufstehen, das Gefühl des Gehens und wie Sie zur nächsten Aktivität übergehen, wie Sie sich am Ende des Tages hinlegen. Seien Sie *in* Ihrem Körper, wenn Sie sich bewegen, wenn Sie nach etwas greifen, wenn Sie sich drehen. So einfach ist das.

Die Gehmeditation war für meine eigene Praxis so hilfreich, weil sie mich darin unterstützte, im Körper präsent zu bleiben. Nachdem ich sie über viele Jahre Tausende von Stunden durchgeführt habe, ist es für mich tatsächlich ziemlich selbstverständlich geworden, die Bewegung meiner Füße und Beine beim Gehen zu spüren. Diese Gewohnheit, mir beim Gehen meiner Empfindungen bewußt zu sein,

vertieft auch meine Bewußtheit in anderen Bereichen meines Alltagslebens.

Sie müssen nicht die Gehmeditation oder irgendeine andere Achtsamkeitsübung des Körpers Hunderte oder Tausende von Stunden praktizieren, um deren Nutzen zu fühlen. Üben Sie einfach nur, geduldig das wahrzunehmen, was da ist – und der Körper ist *immer* da –, bis es Ihnen zur zweiten Natur wird, sogar die kleinen Bewegungen zu spüren, die Sie machen. Wenn Sie nach etwas greifen, dann tun Sie es ohnehin; Sie müssen nichts Zusätzliches tun. Nehmen Sie einfach nur das Greifen wahr. Sie bewegen sich. Können Sie sich selbst darin üben, da zu sein, es zu fühlen?

Es ist sehr einfach. Üben Sie immer wieder, Ihre Aufmerksamkeit zurück zu Ihrem Körper zu bringen. Dieses grundlegende Bemühen, das paradoxerweise ein Sich-Hineingeben und Sich-in-den-Moment-hinein-Entspannen ist, liefert uns den Schlüssel dafür, wie wir unser Bewußtsein über Zeiten formaler Meditation hinaus erweitern können, um achtsam in der Welt zu leben. Unterschätzen Sie die Kraft nicht, die Ihnen daraus zufließt, daß Sie die einfachen Bewegungen Ihres Körpers im Laufe des Tages spüren.

Ein anderer Weg, um den beobachtenden Geist außerhalb der Sitzpraxis und der Meditationsretreats zu stärken, besteht darin, besonders aufmerksam zu sein, wenn Ihr Erleben intensiv oder schwierig wird. Einige unserer ausgeprägtesten Momente von Öffnung und Einsicht können in schwierigen Zeiten auftreten – in Zeiten von physischem Schmerz, Krankheit, emotionalem Aufruhr, Gefahr; in irgendeinem jener Momente erhöhter Erfahrung, die wir alle erleben.

Einfach aus dem Grunde, weil ein Vorfall intensiv ist und weil er natürlicherweise unsere Aufmerksamkeit fesselt, haben wir einen guten Moment lang Zeit, um genau und sorgfältig hinzuschauen. Wir untersuchen das, was gerade geschieht, und unsere Reaktion darauf. Lasse ich mich davon gefangennehmen? Wie lasse ich mich vereinnahmen? Was ist in dieser Situation eine günstige Vorgehensweise? Wo kann ich mich mehr öffnen und mich sein lassen?

Einer Legende zufolge wurde ein buddhistischer Mönch vor langer Zeit im Dschungel von einem Tiger angefallen. Seine Mitmön-

che waren nicht in der Lage, ihm körperlich zu helfen, aber aus der Entfernung schrien sie ihm Ermutigungen zu: „Bleib bewußt! Sei aufmerksam!“ Es wird gesagt, daß dieser Mönch in der außerordentlichen Intensität der Erfahrung, hinuntergezogen, übel zugerichtet, und verspeist zu werden, alle Erleuchtungsstufen in schneller Folge erreichte, bevor er starb.

Ich möchte es Ihnen hiermit nicht gerade empfehlen, in den Dschungel zu gehen und nach hungrigen Tigern Ausschau zu halten, um schnelle Fortschritte auf dem Weg zu machen! Aber nur allzuoft kommen die Tiger in der einen oder anderen Form auch so auf uns zu. Dann ist es einfach nur eine Frage, ob wir sie für unsere spirituelle Entwicklung nutzen oder nicht. Tun wir es nicht, so könnte es sein, daß die Konditionierung von gewohnheitsmäßigen Mustern, die uns gefangen halten, noch vertieft wird. Wenn wir es tun, dann können intensive Erfahrungen als Verstärkung dienen, die uns beflügeln, die Befreiung anzustreben.