



© CL 2001 Darmstadt

Dr. Christoph Lübbert
Viktoriastraße 36
D-64293 Darmstadt

T: 06151 422298, T-Mob: 0171 2045811,
christoph.luebbert@t-online.de,
www.cl-diesunddas.de, www.dbhv.de

Darmstadt, 06.12.2017, V3.1

Einführende Worte zum Kurs „Achtsamkeitsmeditation“

Sich etwas besser kennen lernen mit Hilfe der Achtsamkeit

Inhaltsverzeichnis

Seminar-Titel und Kurs-Charakter	1
Schwerpunkte des Kurses	2
Motivation und Erläuterung der fünf Schwerpunkte	3
(0) Wichtigstes Hilfsmittel beim Meditieren	3
(i) Zum „In-die-Stille-kommen“	3
(ii) Zur „ <i>Betrachtung</i> “ von Empfindungen, Emotionen und Stimmungen	5
(iii) Zur „ <i>Betrachtung</i> von physischem Schmerz“	5
(iv) Zur Gehmeditation	6
(v) Zur <i>Mettâ</i> -Kontemplation	6
Praktische Anmerkungen zu den Schwerpunkten	7
(i) Praktisches zum „In die Stille kommen“	7
(ii) Praktisches zum „Emotionen betrachten“	9
(iii) Praktisches zum „Physischen Schmerz betrachten“	9
(iv) Praktisches zur „Gehmeditation zwischendurch“	10
(v) Praktisches zur „ <i>Mettâ</i> -Kontemplation“	11

Seminar-Titel und Kurs-Charakter

Der Aka55plus-Kurstitel heißt: „**Achtsamkeitsmeditation**“.

Dies ist heutzutage in Deutschland kein exotisches Anliegen mehr (wie noch vor etwa 30 Jahren). Es gibt jährlich in Deutschland unzählige Angebote in dieser Richtung.

Kann Achtsamkeit stabilisierend und psychisch heilsam sein? – Die Frage ist auch für den Lebensabend relevant, wenn auch in dieser Lebensphase so mancher Stress des Berufslebens nicht mehr so aktuell ist. Aber wir „Älteren“ sind dem Tabu des Lebensendes nun näher. **Durch Achtsamkeitsmeditation verliert das Tabu seine Dämonie.** Aber auch und gerade, wenn man sich noch weit vom Tod entfernt fühlt und weiterhin aktiv sein will, erwirkt

Achtsamkeitsmeditation die nötige **Gelassenheit** und **Freundlichkeit** in unserer letzten Lebensphase. Die Empfehlung der **Achtsamkeit ist etwas Freundliches und Hilfreiches und darf nie als orthodoxer Zwang empfunden werden!** – Das ist eine Mahnung an den **Kursleiter!**

Der Schwerpunkt unseres Kurses liegt auf der **Praxis**. Die „Theorie“ dazu kommt dann stückweise und zwanglos im Praxis-Kontext. Die Theorie wird in diesem Einführungstext nur angedeutet. Sie können diesen Einführungstext zwar zu Anfang lesen; durch lesen müssen Sie aber nicht zu erwarten, dass damit schon alles „verstanden“ wäre. Erst die **Praxis** führt zum „Verstehen“. Wer bereits einen ähnlichen Kurs mitgemacht hat, muss nicht erwarten, dass der hier angebotene Kurs genauso verlaufe. Jeder Achtsamkeits-Kurs hat eine etwas andere Färbung. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“.

Der Praxis-Schwerpunkt unseres Kurses bedeutet, dass Sie bereit sind, die vorgeschlagenen **Übungen** mitzumachen, auch wenn keine großen „Diskussionen“ stattfinden, und auch wenn „Verstehen / Einsicht / Vertrauen auf den Körper“ noch nicht ganz entwickelt sein sollten. Vertrauen Sie auf sich selbst, dass das **Verständnis mit der Übung wächst**. Das Mitmachen der Teilnehmer/Innen erfordert allerdings die Bereitschaft, eine wohl abgewogene Mischung aus „Anstrengung“ (Mühe, Lernwille) und „Entspannung“ (Stille, Sammlung, Loslassen von einigen lieb gewonnenen Gewohnheiten, Identifikationen und Erwartungen) zu lernen; und das ist nicht so einfach, kein Kinderspiel. Eine solche Abgewogenheit zwischen „Anstrengung“ und „Entspannung“ wird durch **„Achtsamkeit“** ermöglicht.

Kritik, enttäuschte Erwartung, evtl. auch Unmutsäußerungen, Äußerungen der Nicht-Akzeptanz etc. ... sollten Sie **jederzeit äußern dürfen** (wenn nicht gerade „Stille“ angesagt ist). Das aber dann in einer freundlichen, gegenseitig respektvollen Atmosphäre. „Endlose philosophische Diskussionen“ sind in diesem Praxis-Kurs weniger angesagt. Da es sich um gemeinsame „innere Arbeit“ **jedes Einzelnen an sich selbst** handelt, darf der Kursleiter (und auch Teilnehmer/Innen untereinander) nie die „Intimsphäre“ des Anderen verletzen, auch und gerade dann, wenn das Thema sich um genau die jeweilige „Intimsphäre“ dreht. Erläuternde Hinweise des Kursleiters sind stets als Hilfe und nicht als „Belehrungen“ aufzufassen: wer sie nicht versteht oder nicht akzeptiert, **sage das!** – ohne dass damit ein längerer Disput entstehen müsste; es dient aber als konstruktiver Hinweis, als *Feedback* an den **Kursleiter!**

Schwerpunkte des Kurses

Aus einem Brief an eine Interessentin:

Liebe Jenny, Du wolltest kürzlich mit mir sprechen über die Grundlagen der (theravâda-buddhistischen) **„Achtsamkeit“** (*sati / anussati / satipatthana*). Hier ein paar Stichpunkte zu meinem Aka55plus-Kurs ab März 2017 mit dem Titel „Achtsamkeitsmeditation“.

Ich teile den Kurs voraussichtlich in folgende fünf **Schwerpunkte** ein:

- (i) **„In die Stille kommen“** (Grundlage für alle anderen Schwerpunkte)
- (ii) **„Empfindungen / Emotionen / Stimmungen betrachten“**
- (iii) **„Physische Schmerzen betrachten“**
- (iv) **„Gehmeditation zwischendurch“** (achtsames Gehen als erholsame Bewegungsübung zwischendurch)
- (v) **„Mettâ-Kontemplation“** (Übung unbegrenzten Wohlwollens und Mitgefühls gegenüber sich selbst und anderen – Menschen / Tieren / Pflanzen).

Die „Stille“ (*samatha, jhana, samadhi*) und das „aufmerksame Betrachten“ (*sati / anussati*) der (angenehmen **und** der unangenehmen) Phänomene in Deinem Körper und Geist, **ohne** gleich „Reaktionen“ / „Maßnahmen“ in Erwägung zu ziehen, sind wirkungsvoller als Du glaubst und ersetzen viele, angeblich als notwendig erachtete „Aktivitäten“. Sie mindern die „Wucht“ solcher Phänomene, geben „Distanz“ zu ihnen und wirken im Endeffekt unglaublich **heilsam** – auf Dich und die

Anderen, mit denen Du zu tun hast. Das bewusste „Betrachten in Stille“ ist der wichtigste Faktor der sogenannten „**Achtsamkeit**“ (*sati*). Krönung der Achtsamkeit ist die Entwicklung des unbegrenzten (d.h. nicht nur auf besonders bevorzugte Personen gerichteten) Wohlwollens und Mitgefühls (*mettā, karunā*) zur Dir selbst, zu Deinen Mitmenschen und Deiner Umwelt, nicht nur in der Meditation sondern in jedem Augenblick Deines sozialen Zusammenlebens.

Ob wir alle fünf Schwerpunkte schon im ersten Kurs-Semester hinreichend gut praktizieren können, bleibt offen und hängt auch von der Bereitschaft und dem Durchhaltevermögen der Teilnehmer/Innen ab.

Motivation und Erläuterung der fünf Schwerpunkte

Hier geben wir ein paar Stichpunkte zur Definition und Motivation der fünf Schwerpunkte.

Anmerkung: Es sind in diesem Einführungstext immer wieder ein paar **Pāli**-Worte verstreut eingefügt. **Pāli** ist die antike Sprache des Theravāda-Buddhismus. Du brauchst sie nicht zu beachten. Sie dienen mir – oder dem theravādabuddhistisch Interessierten – nur als „linguistische Strickleiter“. Sie sind zunächst nicht wesentlich für die Praxis unseres Aka55plus-Kurses, aber sie helfen mir (dem Kursleiter), nicht zu sehr von den Wortbedeutungen im ursprünglichen *Suttapitaka*, dem „Korb der Lehrreden“ des (theravādischen) **Pāli-Kanon**, abzuirren, von dem vieles in unserem Kurs herkommt. Der **Pāli**-Kanon wurde im 1.Jh.v.C in **Pāli**, einer antiken Handelssprache Nordindiens, niedergeschrieben (also lange nach Buddha) und umfasst mehr als 17.000 Lehrreden (*suttā*), die sehr wahrscheinlich zu großen Teilen von **Siddhattha Gotama**, (sanskrit: *Siddhartha Gautama*), dem **Buddha** selbst (6.-5.Jh.v.C.), stammen. Im berühmten **Satipatthāna Sutta** hat Buddha die Grundlagen der Achtsamkeit zusammengestellt. Das Sutta gilt auch heute noch – wenn auch mit etwas modernerer Interpretation – als Grundlage für die Anwendung der Achtsamkeit (*sati*).

(0) Wichtigstes Hilfsmittel beim Meditieren

Wichtigstes Hilfsmittel bei allen fünf Schwerpunkten ist das **langsame und bewusste Ein- und Ausatmen** (*ānāpānasati*). Atmen ist einer der elementarsten Vorgänge in uns, das normalerweise nur un- oder halbunbewusst erfolgt. Durch Bewusstmachen des Atmens wirkt es wie ein stabilisierender Rhythmus (ähnlich wie beim Tanz die Trommel), an dem man alles andere „aufhängen“ kann. Es dient als „Strickleiter“ jeder Meditation. Es erinnert außerdem stets daran, dass wir („Kopfmenschen“) nicht nur einen Kopf haben (in dem pausenlos alle möglichen Gedanken- und Gefühlsfetzen entstehen, herumgeistern und wieder vergehen), sondern einen ganzen **Körper**. Man „meditiert“ **mit dem ganzen Körper** und nicht nur mit dem Kopf!

Anmerkung: Die drei Schwerpunkte (i)(*jhāna*), (ii)&(iii)(*anussati*) und (v)(*brahmavihāra*) entsprechen den drei Meditationszielen, die stets mit dem Atem-Hilfsmittel (0)(*ānāpānasati*) verbunden sind. Schon in der antiken Mönchsgemeinschaft (*sangha*) des Buddha galten sie als **drei gleichberechtigte Bemühungen**, um der vollständigen Befreiung von Reaktivität und ihren leidbehafteten Folgen, dem „Großen Frieden“ (*nibbāna*) näher zu kommen. Der Schwerpunkt (iv)(„Gehen“ – *cankama*) ist eine praktische Anwendung, die später aus der im *Satipatthāna Sutta* beschriebenen „Körperbetrachtung“ entwickelt wurde.

(i) Zum „In-die-Stille-kommen“

Mit „**Stille**“ (*samatha / jhāna*) meinen wir eher eine eigene, innere „Gedankenstille“ als das Fehlen äußerer Geräusche. „**Schweigen**“, also Nicht-Reden, ist damit nur in zweiter Linie gemeint. Schweigen ist nur eine natürliche Konsequenz von Gedankenstille.

Schweigen kann aber auch ohnmächtiger äußerer Ausdruck eines inneren Sturms von Gedanken und Emotionen sein, und damit wäre solch ein „Schweigen“ das totale Gegenteil der „Stille“, die wir meinen. Mit Stille meinen wir auch keineswegs Dösen, Schlaf oder gar Bewusstlosigkeit, sondern sie ist immer mit „**Wachheit**“ / „**Achtsamkeit**“ / „**Bewusstheit**“ (*sati*),

d.h. mit der Bereitschaft zu einem offenen Verständnis / einem offenen Zugeständnis des eigenen momentanen inneren Zustandes verbunden.

„Gedankenstille“ ist aber auch nicht zu verwechseln mit „überhaupt nichts denken“, denn vollständig „abschalten“ kann man den eigenen Denkapparat gar nicht, wenn man nicht bewusstlos ist. „Trance“ ist an der Grenze zum völligen „Abschalten“; aber für Trance interessieren wir uns hier in unserem Kurs nicht, weil man damit wenig „lernt“. Denn Trance ist **nicht nachhaltig heilsam**, sondern nur ein zeitweises totales Abtauchen. „Trance“ kann man kurzzeitig auch mit gewissen **Drogen** erlangen.

Man kann seinen Denkapparat aber bewusst, freundlich und **ohne** Drogen dazu bringen, nicht abzuirren von einem momentan wichtig erscheinenden bestimmten „Einsichtsprozess“. Das nennt man dann „Konzentration“ (*samadhi*).

Warum in die Stille kommen? Was soll das bringen? – Hier zwei Extremfälle dafür, was verschiedene Menschen von der „Stille“ (Abwesenheit von gedanklicher „Analyse“, Abwesenheit von „abstrakten Konzepten“) halten:

Fall 1: Manchen Menschen ist so eine „Stille“ **unangenehm / unheimlich**. Ja, sie geraten bei ihr in Angst oder gar Panik: Angst vor etwas in Ihnen selbst, das sie nicht kennen; das sie nie versucht haben offen anzuschauen, und das sie pausenlos mit Hilfe von **kontrollierenden Aktivitäten** glauben kompensieren zu müssen. Solchen Menschen ist es unvorstellbar, dass Stille etwas sehr Heilsames und sogar sehr Erhellendes sein kann, denn sie verwechseln sie mit **Kontrollverlust** oder auch mit **Trance**, ja sogar mit **Bewusstlosigkeit** oder gar „**Tod**“. Dieses Missverständnis tritt ein, wenn Stille nicht mit **Achtsamkeit** einhergeht.

(**Kleine Episode dazu:** Eine Seminarteilnehmerin entgegnete mir einmal: „Nichts mehr denken? – Das kann ICH nicht akzeptieren! Außerdem geht das gar nicht! Das ist Unsinn! ICH lebe durch MEIN Denken (*cogito, ergo sum* – Descartes). Das wäre ja so, als sollte ICH tot sein.“ – Ich sagte darauf: „In gewisser Weise haben Sie recht. Sie können sich nur nicht vorstellen, dass der ‚Tod Ihres ICH‘ manchmal sehr heilsam und sogar erhellend für Sie sein kann. Sterben tun Sie deswegen noch lange nicht.“ – Daraufhin verließ sie das Seminar kopfschüttelnd und kam nicht mehr wieder.)

Fall 2: Andere Menschen haben kein solches Problem mit der Stille. Sie **sehnen** sich oft nach ihr, denn sie haben schon die Erfahrung gemacht, dass sie sehr erholsam und erfrischend sein kann, wenn sie ihnen einmal – eher in einem „glücklichen Zufall“ – gelingt. Nur wissen sie nicht, wie sie **bewusst** da rein kommen können, und nehmen sowohl das beim Stille-Versuch aufkommende Rumoren von Gedanken als auch die Sinneseindrücke aus der Außenwelt als „**Störung**“ wahr, die sie angeblich daran hindert, in die ersehnte Stille zu kommen. **Sie ärgern sich** (z.B. während der Meditation) **über jede „Störung“, – und das behindert sie bei ihrem Stille-Versuch erst recht**. Sie meinen, in einer Meditation dürfe es keine „Störungen“ geben und glauben nicht, dass wache Stille **auch beim größten äußeren Krach oder sogar bei existenzieller Gefahr** erreicht werden könne. Auch in diesem Fall fehlt es an der berühmten „**Achtsamkeit**“.

Beide Extremfälle sind wenig als Ausgangspunkt geeignet, um wirklich in die von uns gemeinte „Stille“ zu gelangen. – In beiden Fällen tut „**Loslassen**“ (*virāga*) not.

- Im Fall 1: Loslassen der gewohnten „**Ich**“-**Vorstellung** und der „**Tod**“-**Vorstellung**.
- Im Fall 2: Loslassen des **Sehnens** nach „Stille“ und des **Ärgers** oder der **Abwehr** gegen „Störung“.

Der erstaunlich einfach anmutende und mächtige Schlüssel zu solch einem notwendigen Loslassen heißt „**Achtsamkeit**“ (*sati*).

Zusammenfassung: „Stille“ kann als eigenes Meditationsziel (**i**) vervollkommen werden (Vertiefungen ~ *jhāna*). Sie ist aber auch (zu einem gewissen Grade) die notwendige Voraussetzung für **alle** übrigen meditativen Schwerpunkte [d.s.: (**ii**) Betrachtung von Empfindungen, Emotionen, Stimmungen / (**iii**) Schmerz Betrachtung / (**iv**) Gehmeditation / (**v**) *Mettā*-Meditation], die wir in unserem Kurs praktisch angehen wollen. **Achtsamkeit** (*sati*) ist der **Grundschlüssel** für **alle 5 Schwerpunkte** unseres Kurses. Der Effekt und das Ziel aller 5 Schwerpunkte ist „**Heilung**“, ähnlich wie in der konventionellen Medizin, aber mit viel „preiswerteren“ Heilmitteln.

(ii) Zur „**Betrachtung**“ von Empfindungen, Emotionen und Stimmungen

Zunächst ein paar Wortvereinbarungen: Mit „**Empfindung**“ meinen wir etwas Elementares, eher Körperbezogenes, Unmittelbares, das sofort, halb bewusst und fast automatisch, „bewertet“ wird (*vedanā*), mit „gut für mich“ / „schlecht für mich“ / „neutral für mich“. Dagegen meinen wir mit „**Emotion**“ (Gemütsbewegung) etwas auf Empfindung Folgendes, Komplexeres, mit Gedanken und Wünschen Verbundenes (*sankhārā*), Temporäres. „Emotionen“ sind flüchtig, eine kurzzeitige Reaktivität, ein Affekt des **Begehrens** oder der **Abneigung** (*tanhā* ~ „Durst“) infolge eines Eindrucks (*phassa*). Wenn man aber nicht achtsam ist, können sie übergehen in „**Stimmung**“ als ein länger anhaltender, zäher Gemütszustand, ausgedrückt etwa als „Klammern an etwas“ (*upādāna*).

Warum „Betrachtung“ (*anussati*) von Empfindungen, Emotionen und Stimmungen? – Man hat sie ja nun mal – positive oder negative oder von unbestimmter „Bewertung“ (*vedanā*) –, bei jedem Sinesseindruck und bei jeder Erinnerung (*phassa* ~ Eindruck) mal schwächer, mal stärker. Was soll es nützen, dass man sie „betrachtet“? – Und **wie** soll man sie „betrachten“?

„Stille“ ist auch hier – wenigstens in erster Stufe – notwendig.

Nehmen wir zum Beispiel „**Ärger**“: Er kommt etwa auf, wenn eine Begegnung / Diskussion mit jemand nicht so verläuft, wie wir es erwartet haben. Dann nützt es überhaupt nichts, wenn wir den Ärger in der Weise nachempfinden, dass wir der Person, die den Ärger angeblich ausgelöst hat, die „Schuld“ an unserem Ärger zuweisen, und nun eventuell eine „Strategie“ entwickeln wollten, wie wir in Zukunft das Verhalten jener Person zu unserem Vorteil beeinflussen könnten. Mit solchen „Strategieüberlegungen“ kämen beliebig viele weitere „Emotionen“ zum Ärger hinzu. Aber: Es ist **unser** Ärger, und **wir**, die wir ihn empfinden, haben damit fertig zu werden, ohne, dass er böse Folgen nach sich zieht. **Dazu ist die „vorurteilslose Betrachtung“** (*anussati*) **des Phänomens „Ärger“ geeignet**. Im Idealfall ist es möglich, dass der Ärger dadurch bald in uns verschwindet. Wenn nicht, haben wir insgeheim doch nur nach einer „Rechtfertigung“ für den Ärger gesucht. Dann ist es angebracht, die Prozedur der achtsamen Ärger-Betrachtung zu wiederholen:

„Schau dir deinen Ärger einfach und vorurteilslos an und mache dir bewusst, dass (und wie) du ihn schon bewertet hast (vedanā: mit „+“, „-“ oder „0“). Und allein dadurch, dass du ihn aufmerksam anschaust, ohne auf ihn gleich mit weiteren Emotionen zu reagieren, beginnt er zu schrumpfen“.

– Das ist ein „Wunder“; das immer wieder herbeigeführt werden kann!

Genau so verfährt man mit allen anderen Empfindungen / Emotionen / Stimmungen, **ohne Ausnahme**.

Man muss diese Behauptung nicht „glauben“, man muss es **selbst tun, immer wieder üben; man muss es selbst erfahren!** Die Arbeit dieser Erfahrung **kann dir kein „Meditationsleiter“ abnehmen**. Hast du aber einmal eine solche Erfahrung gemacht, entsteht in dir **eine riesige Freude** (*pīti*), und die betrachtete Emotion ist verschwunden, du bist davon befreit; – und das ist lebensbestimmend. (Dann kannst du auch der Person, die den Ärger angeblich ausgelöst hat, entspannt und freundlich wieder begegnen – und eventuell das damals aufgetauchte sachliche Problem lösen, das mit Ärger nie lösbar wäre.)

(iii) Zur „**Betrachtung** von physischem Schmerz“

Die Empfindung physischen Schmerzes ist ein Spezialfall für „Empfindung“ (und deren emotionaler und stimmungsmäßiger Folgen). Da Schmerz meist offensichtlich und deutlich ist, eignet er sich wunderbar als „Meditationsobjekt“. Daher wird er hier als gesonderter Schwerpunkt behandelt.

Anmerkung: Physischen Schmerz, der so riesig ist, dass man bewusstlos wird, wollen wir hier ausschließen. Man „lernt“ nichts dabei, da man ja in der Bewusstlosigkeit nicht „bewusst / achtsam“ sein kann. Der Körper selbst nimmt uns in der Bewusstlosigkeit sozusagen die Anstrengung der Betrachtung ab. – Eine „weise“ Einrichtung der Evolution?

Ganz ähnlich wie bei (ii) fragt man sich: **Warum „Betrachtung“** von physischem Schmerz? Man hat nun mal ab und zu Schmerzen, wenn man keine Schmerzmittel nimmt. Was soll es nützen, dass man seinen physischen Schmerz „betrachtet“? Zaubert man ihn damit weg? – Und **wie** soll man ihn „betrachten“? – Ihr meint vielleicht zunächst: „*Es tut doch einfach weh, und das will ich nicht!* – Dagegen kann ich doch was tun, z.B. Schmerzmittel nehmen! Was soll also dabei noch groß eine ‚Schmerzbetrachtung‘? Das ist doch Zeitverschwendung!“

Was hat es mit dem „*ich will das nicht*“ auf sich? Dieses „*ich will das nicht!*“ ist ein **Wunsch**, der mit der Realität oft nicht vereinbar ist. Er muss daher **genau** und **achtsam** untersucht werden – **viel mehr als der Schmerz selbst!**

Schmerzbetrachtung ist nichts anderes als die **achtsame**, distanzierende, angstfreie und **mutige** Feststellung des Phänomens „Schmerz am eigenen Körper“. Dadurch wird der Schmerz zwar nicht weggezaubert, aber in eine **Erkenntnis** (*vijjā*) umgewandelt: Erkenntnis über die Wurzel des „quälenden Charakters“ von Schmerz: Es ist der **Widerwille**, (eine Form negativen Begehrens *dosa-tanhā* = Abneigung = „*ich will das nicht*“) gegen das Schmerzphänomen. Und mit dieser Erkenntnis wirst du – oh Wunder! – **befreit** von der Dämonie der Schmerzempfindung. Eine große Freude kommt auf. Du bist schon fast „geheilt“ von jenem Schmerz, denn der Schmerz selbst ist, im Lichte jener **Erkenntnis**, so gut wie „gegenstandslos“ geworden. Ja sogar: „**du selbst**“ **bist gegenstandslos geworden** (*anattā*)! Diese Erkenntnis ist oft mit **riesiger Freude und Erleichterung** (*pīti*) verbunden. Du hast dann den Eindruck „*der Schmerz ist weg*“, obwohl er rein physiologisch natürlich noch da ist.

– Die Einnahme von Schmerzmitteln hätte eine solche Erkenntnis und Freude überhaupt nicht ermöglicht!

Auch bei der Schmerzbetrachtung ist ein gewisser vorbereitender Grad von **Stille** notwendige Voraussetzung.

(iv) Zur Gehmeditation

Die Gehmeditation (*cankama*) ist eine körperlich erholsame Abwechslung zwischendurch, zu den ausgeführten Sitzmeditationen: Man achtet – stets wieder im Einklang mit dem **Atem** – **nur auf die Bewegung des Gehens**. Die Achtsamkeit wird auf die einzelnen Bewegungen des Fußes beim **langsamem** Gehen gerichtet, wobei man sich auf den Fuß konzentriert, der gerade in Bewegung ist, und dem jeweiligen Standfuß sozusagen die "Verantwortung" für die Standfestigkeit des Körpers übergibt; dabei sind **Entspanntsein** des ganzen Körpers und nicht zu große Schritte wichtig (sonst gerät man ins Umfallen!). Mit der Bewegung des zweiten Fußes wird erst begonnen, wenn die Bewegung des ersten Fußes abgeschlossen ist. Man geht aufrecht. Die Augen sind (halb) geöffnet. Der Blick ist dabei etwa 3 m vor die Füße gerichtet; (wäre er näher an den Füßen, so würde das eventuell zu Balanceproblemen führen). Die Hände sind dabei auf dem Rücken zusammengelegt. Kommen Gedankenketten auf, so bleibe man für einen Moment stehen, bis sie vorüber sind, und wende sich wieder dem Gehen zu.

(v) Zur *Mettā*-Kontemplation

„*Mettā*“ ist das Pāli-Wort für „liebende Güte“ / „unbegrenzt Wohlwollen“. Die ***Mettā***-Kontemplation ist – im Gegensatz zu den Betrachtungen (ii), (iii), (iv) – nicht nur an dich selbst sondern auch **nach außen** gerichtet: an deine Mitmenschen, an deine Umwelt und schließlich an die Natur unserer Erde und an „das ganze Universum“.

Du wünschst in der ***Mettā***-Meditation, zuerst **dir selbst**, dann allen Verwandten und Freunden, dann besonders auch deinen vermeintlichen „Feinden“ und schließlich **allen anderen** Lebewesen: „Freiheit von Neid / Übelwollen / Begehren und Verblendung“ / „Freiheit von der

isolierenden ICH-Bezogenheit“ / „Freiheit von Schmerz und Angst“; kurz: Du wünschst dir und anderen „**Frieden**“.

Anmerkung: Dass du es zuerst **dir selber** wünschst und erst dann den anderen, hat nichts mit „Egoismus“ zu tun, sondern mit der Einsicht, dass du erst auf andere Wesen wohltuend wirken kannst, **wenn du selbst** frei bist von den genannten Übeln. Die „Wirkung“ mag – etwa bei der Begegnung mit einem Nachbarn – bestehen in nur einem **Lächeln**, wodurch der Andere, unbewusst, in dieselbe **Mettâ**-Verfassung gesetzt werden kann, die du hast; – eine sehr beglückende Situation! – Sie kann alltäglich realisiert werden, beim Einkaufen, bei jedem Amtsgang, bei jeder Begegnung mit anderen Menschen, wenn du dazu stets – und nicht nur in der Meditation – **offen** und **bereit** bist.

Die **Mettâ**-Kontemplation kultiviert „**Mettâ**“ (unbegrenzt Wohlwollen), „**Karuna**“ (unbegrenzt Mitgefühl), „**Mudithâ**“ (unbegrenzte Mitfreude) und „**Upekkhâ**“ (unbegrenzte Gleichmut). („unbegrenzt“ heißt: nicht begrenzt auf bevorzugte Personen oder Wesen oder Umstände).

„**Mettâ**-Kontemplation“ bedeutet letztendlich, **Deine eigene positive Einstellung zu dir und deiner Umwelt weiterzugeben**, egal ob die in ihr ausgesprochenen „Wünsche“ in allen Einzelheiten realisierbar sind oder nicht.

Anmerkung: Wirkliche „**Mettâ**-Kontemplation“ erachte ich als die **schwierigste** Meditationsart (daher auch erst an letzter Stelle hier genannt), die erst wirkungsvoll durchgeführt werden kann, wenn die Schwerpunkte (i) – (iv) einigermaßen geübt und verstanden sind: „**Mettâ**“ ist unempfindlich gegen Enttäuschungen, gegen Betrug und Verletzung durch Mitmenschen.

Den Zustand, den du mit **Mettâ**-Kontemplation erreichst, nannte man im antiken Pâli „*brahma vihâra*“ („Göttlicher Verweilzustand“). Er ist eher eine universelle **Einstellung** (*samma sankappa*) zu dir und deiner Umwelt als die Illusion, „**du**“ könntest in diesem Zustand **alles** Übel der Welt beseitigen. Besonders in der Begegnung zu **Menschen** (und höher entwickelten Tieren) hat dieser Zustand eine sehr **heilsame Wirkung**. Erst in diesem Zustand bekommen all deine sozialen Aktivitäten und Bemühungen ein gutes Fundament, unabhängig davon, wie erfolgreich deine Bemühungen sein werden. „**Perfekt**“ werden **deine Bemühungen nie sein**. **Das Leid in der Welt** (*samsâra*) **ist unermesslich und wird durch deine Bemühungen nie beseitigt**. Aber der „**Mettâ**-Zustand“ hilft dir, **nie aufzugeben** oder in „Verzweiflung über alles Leid der Welt“ zu geraten. „Verzweiflung über das Leid in der Welt“ ist ein schlechter, ein **viel zu bequemer** Ratgeber. „Verzweiflung“ ist nur ein nutzloses Überwältigtwerden durch eine deiner ach so geliebten, (ohne Achtsamkeit erlebten) Emotionen!

Praktische Anmerkungen zu den Schwerpunkten

Hier geben wir ein paar Stichpunkte zu den Prozessen, die während der Übung der fünf Schwerpunkte ablaufen mögen.

Praktischer Hinweis: In jedem 1 ½ -stündigen Kurs machen wir etwa 2 Sitzmeditationen und meist auch 1 Gehmeditation. Wer sich nicht auf den Stuhl sondern auf ein Sitzkissen setzen will, bringe sein Sitzkissen selbst mit. Eine Sitzmeditation wird mit einem Gongzeichen begonnen und mit 2 Gongzeichen beendet. Der **Klang des Gongs** ist Bestandteil der Meditation; seine Schwingungen sind Symbol für Euer Auf und Ab. Die Dauer einer Sitzung wird anfänglich, im 1. Semester, kurz sein (nicht länger als etwa 10-15 Minuten), später etwas länger (bis zu einer ½ Stunde). Vor Beginn einer Sitzmeditation gibt der Kursleiter ein paar kurze Erläuterungen. Während einer Sitz- oder Gehmeditation herrscht aber **Schweigen**. Nach dem Ende-Gong (zweimal) kann bei Bedarf eine kurze Aussprache stattfinden (aber keine endlosen Diskussionen!): Fragen zur Befindlichkeit und zum Verständnis sind **immer willkommen und dürfen nicht vernachlässigt werden**.

Anmerkung: Das „**Atmen** und in die **Stille** kommen“ nehmen wir uns als **ersten** Schwerpunkt (**i**) vor und werden hauptsächlich *diesen* Schwerpunkt üben, denn er ist – zu einem gewissen Grad – die Voraussetzung für die anderen Schwerpunkte (**ii**) – (**v**). Außerdem kann ich **nicht bestimmen**, Ihr solltet für eine Sitzung **alle** eine gewisse „Emotion“ oder einen gewissen „physischen Schmerz“ empfinden und dies dann betrachten. Jeder hat nun mal was anderes. Daher ist der **Schwerpunkt (i) (Stille) stets der Ausgangspunkt in jeder Meditation**, in den dann die anderen Schwerpunkte – je nach individueller Befindlichkeit – integriert werden können.

(i) Praktisches zum „In die Stille kommen“

In die Stille kommen durch „gedankliches Nichts-Tun“: Setze dich auf den Stuhl (oder auf's Kissen) in entspannter aber **aufrechter** Haltung und beginne langsam und bewusst zu **atmen**. Der Atem ist das natürlichste Hilfs- und Konzentrationsmittel: Nur und einzig auf **Einatmen** und **Ausatmen** achten („*ânâpânasati*“) -- und dabei achtsam die **Freude und Dankbarkeit** darüber empfinden, dass du diesen

elementaren, wunderbaren Körpervorgang des Ein- und Ausatmens „ohne viel Kosten“ ausführen kannst.

Atmen und Stille als „Urlaub“:

„Urlaub“ von täglicher Arbeit zu nehmen ist im Leben immer wieder zu notwendig. (Urlaub ist ja auch integraler und legitimer Bestandteil jedes normalen Berufslebens.) So auch hier: **Du erlaubst dir für eine begrenzte Zeit, „Urlaub zu nehmen“ von deinem Denk- und Emotions-Apparat (deiner „Ich-Instanz“) -- d.h.: Urlaub nehmen von deinen Sorgen, Überlegungen, Planungen, Kontrollzwängen, Verpflichtungen, Vorlieben, Aversionen; auch von Erinnerungen an Trauer, Wut, Verzweiflung, Schmerz.-- Kurz also: Urlaub nehmen von deiner sogenannten „Ich-Instanz“, die normalerweise pausenlos und meist halbbewusst „Selbsterhaltungs-, Selbstschutz- und Selbstbestätigungs-Maßnahmen“ produziert.**

Mache zunächst ein paar kräftige, nicht zu schnelle Atemzüge und überlasse dann den Atem sich selbst. Sei dir jedes Ein- und Ausatmens bewusst:

- **„Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme“.** Beim Einatmen nimmst du jene wunderbare „reinigende und kräftigende Energie“ auf, die überall um dich herum zur Verfügung steht. Tue es achtsam und mit Freude; nimm dieses Geschenk an!

- **„Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme“.** Besonders wichtig ist das Ausatmen. Mit dem Ausatmen **lässt du alles fahren, alles raus, was in dir ist: Alles!** Die aufgenommene und nun wieder entlassene „Energie“ fegt, sozusagen, „deinen Kanal“ sauber – von den Füßen über das Gesäß, den Bauch, die Brust, den Hals, die Arme, bis zum Kopfscheitel. Wenn das Ausatmen abgeklungen ist, warte noch einen kleinen Moment bis zum nächsten Einatmen und **„lasse dich selbst total fallen“.** Hab keine Angst vor dem Fallenlassen! Es passiert dir nichts. Genieße dieses Fallen! Es ist der schönste, friedvollste Moment des Atemvorgangs: Du wirst **„still wie ein Waldsee“.** Du brauchst in diesem Moment **nichts mehr selbst zu tun oder zu denken.** Der Körper sagt dir rechtzeitig, wenn er wieder das Einatmen braucht.

Nur der Atem strömt; „Du bist nichts als der Atem“ -- Aber mit vollster Wachheit (sati) und ohne, dass du in Träumerei oder gar in „Trance“ verfallst.

Freude ist dabei wichtig. Sie mag zuerst „stark“ sein (*pīti* ~ „Verzückung“ – vielleicht sogar mit ein paar „Tränen der Entspannung“ verbunden). Dann "sanft und friedlich" (*sukha*). Dann später, wenn die Freude abklingt, und du weiter in die „Vertiefung“ (*jhāna*) der Stille eintauchen willst, geht sie über in freundliche **Gleichmut** und **Gelassenheit** (*upekkhā*) (die aber nichts mit „Gleichgültigkeit“ / „Stumpfheit“ / „Gefühllosigkeit“ zu tun hat).

– Das heißt nicht, dass du deine Sorgen, Überlegungen, Planungen etc. ... verdrängen sollst. Sie sind Bestandteil deines Lebens. Du erlaubst dir nur, für eine begrenzte Zeit, „Urlaub“ davon zu nehmen; das ist schlicht erst einmal **Erholung**, aber es wird im Lauf der Zeit auch zu einer nachhaltigen **Ein-sicht**: Urlaub ist Abstandnehmen von den ständigen inneren und äußeren Einflüssen (*āsava*), die auf dich einströmen. Danach mag es voll wieder im täglichen Leben weitergehen, wo diese Phänomene wieder ihr Gewicht zurückbekommen – aber vielleicht mit einer anderen Grundeinstellung (*samma sankappa*) als früher: Diese ständigen Einflüsse (*āsava*) entstehen und vergehen wieder (*aniccā*); **sie sind nichts Beständiges**, und du bist nicht gezwungen, dich mit ihnen „identifizieren“ zu müssen.

-- Dieser „achtsame Urlaub“ ergibt eine unerwartete **„Heilwirkung“**: **Der Atem heilt!** Das merkst du erst, wenn du eine Weile und immer wieder wirklich stets nur beim **Atem** bleibst und bei Abschweifung stets zu ihm zurückkommst **und zu nichts anderem**. Nimm diesen „Urlaub“ möglichst täglich, und sei es nur für **5 Minuten**. Also nicht nur hier 1x pro Woche in unserem Kurs. 5 Minuten täglich sind wirklich nicht zu viel verlangt, und die Auswirkung ist fast wie ein „Wunder“: Du wirst **souveräner**.

Ideales Fernziel ist es, diese Stille-Vertiefung (*jhāna*) auch mitten im turbulenten Alltag in Sekunden entwickeln zu können.

Anmerkung: „In die Stille kommen“ ist, wie schon gesagt, zu einem gewissen Grad notwendig für die weiteren hier gesetzten Schwerpunkte (ii) – (v). Es kann aber sein, dass dieses „in die Stille kommen“ zunächst **gar nicht so richtig klappt**, weil Gedanken / Schmerzempfindungen oder die Erinnerung an eine starke Emotion immer wieder aufkommen. Wenn du sie dann **unterdrücken willst** aber nicht kannst, werden sie als „**störend**“ empfunden. Das schaukelt sich auf, und die „Störung“ kann so groß werden, dass der eigene Wille (*virya*), in die Stille kommen zu wollen, zu einem Krampf / zu einem „Sollen“ / zu einer Farce / zu einer Quälerei ausartet: zu einem ungeduldigen Kampf gegen die „Störungen“. – Und dieser Kampf gegen Störungen bewirkt das Gegenteil von „**Stille**“, nämlich Herzklopfen, Ärger, Selbstvorwürfe, ja vielleicht sogar Verzweiflung über das **Misslingen** des Stille-Versuchs. Das würde eventuell in eine totale Entmutigung münden. Du könntest zu dem Schluss kom-

men: „So eine Stillemeditation ist nichts für mich; ich höre auf damit; meine Erwartungen werden nicht erfüllt“.

Daher unterdrücke nichts, kämpfe gegen nichts! Stattdessen empfiehlt es sich, **bewusst** zu einem der beiden nachfolgend beschriebenen Schritte (ii) oder (iii) überzugehen.

(ii) Praktisches zum „Emotionen betrachten“

Anmerkung: Das Wort „Emotion“ steht hier kurz für den ganzen Komplex der „Empfindungen / Emotionen / Stimmungen“ (*sankhāra*) (vgl. oben).

Emotionen betrachten zusammen mit dem **Atem** ("Vipassana-1"): Setze dich entspannt aber aufrecht auf's Kissen oder auf den Stuhl (oder stehe einfach aufrecht). Nimm eine noch genügend starke Emotion als "Meditationsobjekt" und betrachte sie bei ruhigem und bewusstem Ein- und Ausatmen ganz genau, aber **ohne dich wieder in sie "hineinziehen" zu lassen**: Es genügt, sie entweder als „positiv“ (für dich) oder als „negativ“ (für dich) oder als (zurzeit) „neutral“ (für dich) wirkend zu empfinden; aber diese Empfindung (*vedanā*) musst du dir **bewusst** machen, denn sie erfolgt normalerweise nur halb- oder unbewusst. Z.B.:

„Aha, ich spüre, in mir ist Ärger. Ich stelle fest, dieser gefällt mir nicht“.

Die letztere Feststellung selbst **bewertest du aber nicht noch einmal**; du **identifizierst dich weder mit dem Ärger noch mit der erkannten Feststellung**; – und dabei achte besonders auf folgendes: du bringst das **nicht** mit dem anderen Menschen oder dem äußeren Anlass (*phassa*) in Verbindung, welcher die Emotion vermeintlich in dir ausgelöst hatte, d.h.: du schiebst dem anderen Menschen oder dem damaligen äußeren Anlass **nicht** die Schuld für den Ärger zu, sondern: diese Emotion ist erst einmal als **die deine** festzustellen und als solche zu akzeptieren statt sie wegzuschieben: **Es ist DEINE Emotion, und DU betrachtest sie** mit dem Atmen (die andere Person / der Anlass haben damit gar nichts zu tun!). Einfach aufmerksam das jetzige Phänomen betrachten / beobachten / feststellen (*sati*) – etwa als würdest du als **dein eigener Arzt** eine Diagnose des Phänomens erstellen, ohne darauf sofort mit einer unbedachten Gegenmaßnahme zu „reagieren“.

– Das ist gar nicht so einfach; es muss oftmals geübt werden!

Am besten geht es erst einmal mit als "negativ" eingestuften Emotionen (z.B.: Wut, Zorn, Ärger, Hass/Aversion, Grausamkeit, Neid, Hohn, Überheblichkeit, Verzweiflung, Angst, Unsicherheitsgefühl, Verletzt- / Beleidigtsein, ...).

Später kann es auch mit als "positiv" eingestuften Emotionen (z.B.: Überschwang, Verliebtheit, Ergebenheit, Stolz, ...) geübt werden: bei der Betrachtung "positiver" Emotionen besteht die Gefahr, sie entweder überzubetonen (d.i. positives Begehren – *tanhā*) oder sie zu verdrängen und damit zur „Gleichgültigkeit“ (eine Form des *avijā* ~ Unkenntnis) statt zur Gelassenheit (*upekkhā*) zu kommen.

Das „**reine, bewusste Betrachten**“ (*sati*) ergibt eine unerwartete „**Heilwirkung**“, von der du zunächst gar nicht glaubtest, dass sie durch „reines Betrachten“ und **ohne** weitere „Aktivität“ / „Gegenmaßnahme“ eintreten könnte. Du erfährst: **Die Emotion wird schwächer! Sie löst sich unter der achtsamen Betrachtung auf!** Das ist der Heilvorgang. Beachte das Schwächerwerden! Beachte diese Erfahrung! **Sie bewirkt eine große Freude, die nicht mit Stolz gegen jemand oder gegen etwas verbunden ist, sondern mit Versöhnung – mit dir selbst und mit dem Phänomen.**

Du könntest im Anschluss an (ii) am besten gleich eine **Metā-Kontemplation** (v) durchgehen, das würde den Heilvorgang noch nachhaltiger machen.

– Du hast solche Emotionen natürlich auch weiterhin, und solltest dir nicht etwa verbieten, sie als fühlender Mensch zu haben. Durch das „Betrachten“ kannst du aber deine „**Souveränität**“ über sie bewahren, d.h.: sie überwältigen / überrumpeln dich nicht mehr, bringen dich nicht mehr „ins Schleudern“, verursachen keine Folge-Emotionen mehr. Sie **vergehen** (*aniccā*) mit Anwendung der Achtsamkeit viel schneller als früher ohne sie, und sie tauchen nicht einfach ins Unterbewusste zurück, wo sie weiter kochen und von wo sie später unerwartet wieder hochkommen könnten.

(iii) Praktisches zum „Physischen Schmerz betrachten“

Physischen Schmerz betrachten zusammen mit dem **Atem** ("Vipassana-2"): Nimm einen genügend starken (aber natürlich nicht einfach **ohnmächtig** machenden) physischen Schmerz oder Reiz, den du gerade spürst; das ist ein wunderbares "Meditationsobjekt" – etwa Zahnschmerz oder Knie- / Rückenschmerz

beim Sitzen oder Hustenreiz o.ä. – und betrachte ihn ganz genau, ohne darauf direkt reagieren zu wollen.

*„Einatmend weiß ich den Schmerz / den Reiz.
Ausatmend weiß ich den Schmerz / den Reiz.“*

Du magst den Schmerz / Reiz nicht und nimmst achtsam wahr:

*„Einatmend weiß ich, ich mag den Schmerz / den Reiz nicht.
Ausatmend weiß ich, ich mag den Schmerz / den Reiz nicht.“*

Du darfst dabei anfänglich durchaus "durch die Hölle gehen": „Aha“, stellst du einfach fest, „**jetzt habe ich den Eindruck, es breche die Hölle los**“. **Halte durch und spiele das „Hölle-Spiel“ immer wieder durch, ohne auf ein Ende zu hoffen!** („Hoffen auf ein Ende“ bringt **gar nichts** in diesem Zusammenhang! „Hoffen“ wäre nur eine **Trägheit**, dem gegenwärtig vorgehenden Prozess nicht mehr achtsam folgen zu wollen.)

– Dann wirst du ein "Wunder" erleben, wenn du **wach** bleibst und dir schließlich sagst:

*„Ei, dann lass ich doch einfach mal dieses Theater
und identifiziere mich nicht mehr mit dem Schmerz / Reiz.“*

– Eine tiefe "**Erkenntnis**" wirst du über dieses Phänomen bekommen: *Nicht der physische Schmerz / der Reiz ist es, der dir zu schaffen machte, sondern der **Widerwille*** (eine negative Form des *tanhā*, des *Begehrens*) gegen den Schmerz / Reiz ist es gewesen, der die „Hölle“ erzeugt hat. Mit dieser Erkenntnis tritt plötzlich **Glück und Stille** (*pīti, sukha*) ein, und du fängst vielleicht sogar an zu **lachen und noch mal zu lachen**. Der Schmerz / Reiz scheint weg zu sein und tiefes **Samadhi** (Sammlung) tritt ein! Ja, mehr noch: es gibt diese deine „ICH-Instanz“ auf einmal gar nicht mehr, in der jene „Hölle“ erzeugt wurde: Du erkennst die **Substanzlosigkeit** (*anattā*) dieser „Ich-Instanz“. (Das Ergebnis so eines Bewusstseinsprozesses nennen Spezialisten „*vipassana*“ ~ Klarblick).

Das „reine, bewusste Betrachten“ (*sati*) zaubert die Schmerz- / Reiz-Ursache zwar nicht weg, aber diese wird sozusagen „gegenstandslos“ **im Lichte der gewonnenen Erkenntnis**; – und dies ergibt wieder eine unerwartete „**Heilwirkung**“, die lange anhalten kann.

– Nach der Meditation: **Vergiss alles und hänge nicht dran** (*upadānā*)! Beim nächsten Mal musst du eh wieder **ganz von vorne anfangen!** Nichts ist „beständig“. Verfalle nicht der Illusion, mentale „Backsteine“ produzieren zu können; sie sind nur eine fruchtlose „Konzeptbildung“ und arten in „Metaphysik“, in Dogmen aus.

– Und: Sprich danach nicht unbedacht darüber zu Anderen, es sei denn in unserem Kurs zur nachträglichen Klärung des Übungsvorgangs. (Sonst käme vielleicht prahlender Stolz über einen „Erfolg“ auf; das könnte alles wieder zunichtemachen!), sondern „verhalte“ dich mit dieser Erkenntnis einfach anders in weiteren ähnlichen Situationen.

– Das kann man z.B. auch beim **Zahnarzt** anwenden: Komme ¼ Std früher in die Praxis und, bevor du dran kommst, gehe im Wartezimmer in die Stille und mache, bewusst atmend, eine „Betrachtung“ über den evtl. eintretenden Schmerz bei der gleich beginnenden Zahnbehandlung: Du wirst sehen, dass das sehr gut hilft, die Zahnbehandlung ohne Probleme zu überstehen, ohne dass du evtl. ohnmächtig vor Angst wirst. – Als ich das vor etwa 30 Jahren entdeckt hatte, wurde eine Zahnbehandlung, vor der ich früher ziemliche Angst hatte und regelmäßig Kreislaufprobleme bekam, nichts Besonders mehr.

(iv) Praktisches zur „Gehmeditation zwischendurch“

Besonders, wenn du noch Schwierigkeiten mit dem „in die Stille kommen“ hast, ist „**Gehmeditation zwischendurch**“ (*cankama*) sehr erholsam, denn da kannst du etwas Unkompliziertes und Natürliches aber „Zweckfreies“ mit deinem Körper „tun“. Mit **Achtsamkeit** (*sati*) kannst du erfahren, wie dein Körper im Rhythmus deines stetigen und gleichmäßigen **Atems** funktioniert. Und diese Erfahrung ist sehr heilsam und entspannend. Konzentriere dich ganz auf die Bewegungen des Gehens: *Rechten Fuß heben, senken, aufsetzen und abrollen. linken Fuß heben, senken, aufsetzen und abrollen.* (Z.B. kannst du beim Aufsetzen eines Fußes *ausatmen*.) **Sonst nichts. Langsam:** Das ist eine leichte Übung, die dir hilft zu vermeiden, dass du in aufkommenden, unbeständigen Gedanken- oder Gefühlsketten herum irrst: Es unterstützt die „Konzentration“, denn du hast einen einfachen körperlichen Vorgang, mit dem du dich „sammeln“ (*samādhi*) kannst. Blicke offenen Auges etwas 3 m nach vorne, so dass du nicht aus der Balance gerätst. Alles andere ist beim Gehen unwichtig. Wenn etwas anderes gedanklich dazwischen kommt, lass es vorbeifahren; (nimm „**Urlaub**“ davon; es kann später, wenn dann noch nötig, betrachtet werden) und wende dich wieder dem Gehen zu. **Freue dich**, dass du so achtsam und frei von Spekulationen über die Zukunft oder Erinnerungen an die Vergan-

genheit gehen darfst. **Freue dich** über deinen Körper, der so vorzüglich und unproblematisch funktioniert. „*Gehe aufrecht wie ein König*“ [Thich Nhat Hanh].

Wer verbietet dir, dies **bei jedem Spaziergang im Wald** zu machen? Niemand! Tue es also nicht nur während unserer Kursmeditationen. Es gibt unerwartete Kraft und Entspannung! Der Wald erscheint dir wie ein Paradies, wenn du in ihm „Gehmeditation“ machst. – **Und sie ist gratis, sie kostet überhaupt nichts!**

(v) Praktisches zur „*Mettā*-Kontemplation“

Praktischer Hinweis: Die Meta-Kontemplation besteht aus mehreren „Stufen“. Sie ist in der Regel „geführt“ (im Gegensatz zu den anderen Meditationen), d.h. der Kursleiter spricht zu Beginn jeder Stufe leise ein paar Leitworte, schweigt aber danach und lässt genügend Zeit, so dass jede/ jeder die Stufe selbst in Stille kontemplieren kann.

***Mettā*-Kontemplation** zusammen mit dem **Atem**: Fange bei **dir selbst** an und akzeptiere dich und deine Fehler, Vorlieben und Abneigungen mit Wohlwollen (*mettā*). Die nächste Stufe ist, *mettā* auf deine geliebten, engsten Partner, Kinder und Enkel anzuwenden, dann auf deine Freunde. Besonders aber „*mettā*“ (~ Wohlwollen) und „*karuna*“ (~ Mitgefühl) zu vermeintlichen sogenannten „**Feinden**“ ist die nächste, **schwierigere** Stufe! Die Vorstellung, jemand sei dein „Feind“, beruht auf schlichter **Unkenntnis** (*avijjā*). Dass der betreffende „feindliche“ Jemand dir Schwierigkeiten machen kann bei deinen Vorhaben (Tatabsichten ~ *sankhārā*), ist eine triviale Möglichkeit, die immer wieder auftritt, und die kann mit **Achtsamkeit** gegenstandslos gemacht werden. Ein „Feind“ ist derjenige, mit dem **DU** nicht zurechtkommst. Ob **er** mit dir nicht zurechtkommt, ist eine andere Sache, die du nicht allein in der Gewalt hast. Sie kann höchstens dann bereinigt werden, wenn **erst einmal du selbst** freundlich und souverän geworden bist.

(Das hat nur indirekt zu tun mit dem selbstverständlichen Bemühen der Gesellschaft zur Abwendung einer realen Gefahr, z.B. eines Terroranschlags oder eines Verbrechens oder eines Unfalls!)

„***Mettā***“ ist die wichtigste (und wahrscheinlich schwierigste) „**Heilwirkung**“, die du erreichen kannst. Wenn du sie realisierst, kann sie automatisch auch heilsam auf deine Mitmenschen wirken, mit denen du zu tun hast, – und sei es auch nur in einem Lächeln. Es ist wie eine heilsame „**Energie**“, die in deinem mitmenschlichen Raume für dich und jeden, dem du begegnest, überall und jederzeit greifbar sein wird, „*spürbar nur 5 Millimeter vor deiner Haut. Lasse sie zu!*“.

– Ich habe das wunderbare „*mettā*“ mit Anderen hundertmal erfahren und wünsche Euch von Herzen, dass Ihr es auch erfahrt. Es ist sehr einfach und natürlich und bedarf keiner „Überlegungen“ oder Worte. Es ist unspektakulär und es existiert trotz aller Grausamkeiten, die unwissende, arme Menschen begehen. Ihr müsst nur **offen** dafür sein und anderen, die es noch nicht kennen, „verzeihen“, und es ihnen ebenfalls „wünschen“ („*Vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun*“ – Jesus Christus): Die Unwissenheit und Verblendung (*avijjā*) ist in der Welt halt trivialerweise recht groß. Wenn du über diese Trivialität „verzweifelst“, zeigst du nichts als eine selbstverliebte **Trägheit** (*thīna-middha*), die du (mit Buddha's *Dhamma* und mit Übung) durchaus überwinden kannst.