

Leseprobe

Culadasa John Yates **Handbuch Meditation**

»Empfehlenswert für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene« *Hörzu*

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Seiten: 560

Erscheinungstermin: 27. März 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

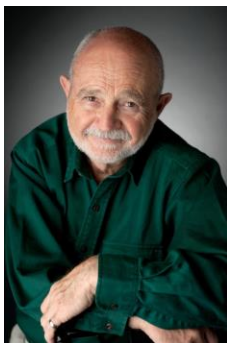
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das universale Standardwerk zur Meditation.

Die Meditation ist der Königsweg zum Erwachen. Sie erlaubt uns, mit zunehmender Übung immer tiefere Zustände der Glückseligkeit, des Friedens und der Erkenntnis zu erreichen, die schließlich in der endgültigen und dauerhaften Befreiung vom Leiden gipfeln.

Der Meditationslehrer und promovierte Neurowissenschaftler Culadasa John Yates zeigt in dieser universalen Meditationsanleitung, wie wir Schritt für Schritt unsere Praxis vertiefen können. Das an Erfahrungstiefe und Kenntnisreichtum über die Stufen der Meditation einzigartige Handbuch gestattet es sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Meditierenden, allseits bekannte Hindernisse und Probleme – beispielsweise Gedankenwandern, Unachtsamkeit oder Langeweile – zu überwinden, indem die Ursachen erklärt und eingängige Lösungsmethoden vorgestellt werden. Hierbei werden auch aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse genutzt. Das neue Standardwerk zur Meditation führt anhand vieler Übungen und Beispiele in erleuchtete Dimensionen des Bewusstseins.



Autor

Culadasa John Yates

Culadasa John Yates ist ein sowohl im tibetischen als auch Theravada-Buddhismus ausgebildeter Meditationsmeister mit über vierzigjähriger Übungserfahrung. Bis 1996 war er im akademischen Umfeld als Dozent für Neurowissenschaften tätig. Dies erlaubt ihm, den Prozess der Meditation tiefgehend aus neurowissenschaftlicher Perspektive

Culadasa John Yates · Matthew Immergut · Jeremy Graves

Handbuch Meditation



arkana

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »The Mind Illuminated.
A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science«
bei Dharma Treasure Press.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis
zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Ver-
änderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2017 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2015 der Originalausgabe John Charles Yates

Lektorat: Claudia Seele-Nyima

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Bildnachweis: Illustration Mönch – Elefant – Affe: Chris Vallo

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34215-0

www.arkana-verlag.de

SECHSTES ZWISCHENSPIEL: Die Stufen eines versierten Meditierenden	283
STUFE SIEBEN: Ausschließliche Aufmerksamkeit und das Vereinigen des Geistes	313
SIEBTES ZWISCHENSPIEL: Die Natur des Geistes und des Bewusstseins	335
STUFE ACHT: Geistige Geschmeidigkeit und das Befrieden der Sinne	355
STUFE NEUN: Geistige und körperliche Geschmeidigkeit – intensive meditative Freude abmildern	387
STUFE ZEHN: Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut	399
Abschließende Gedanken	405
 ANHÄNGE	
ANHANG A: Gehmeditation	409
ANHANG B: Analytische Meditation	427
ANHANG C: Meditation der liebenden Güte	437
ANHANG D: Die Jhanas	445
ANHANG E: Achtsame Rückschau	473
ANHANG F: Einsicht und die »dunkle Nacht«	487
 Glossar	 491
Anmerkungen	509
Dank	547
Über die Autoren	549
Register	551

MEDITATION: EINE WISSENSCHAFT UND EINE KUNST DES LEBENS

Meditation ist eine Wissenschaft, ein systematischer Prozess zur Schulung des Geistes. Sie ermöglicht es Menschen aller Gesellschaftsschichten, in den Genuss der gleichen erstaunlichen positiven Auswirkungen zu kommen. Es wurde nachgewiesen, dass regelmäßiges Meditieren die Konzentrationsfähigkeit steigert, den Blutdruck senkt und den Schlaf verbessert. Meditation wird zur Behandlung von chronischen Schmerzen, posttraumatischem Stress, Angstzuständen, Depressionen und Zwangsstörungen eingesetzt. Meditierende gelangen zu wertvollen Einsichten in ihre Persönlichkeit, ihr Verhalten und ihre Beziehungen, und das macht es ihnen leichter, erworbene Konditionierungen und kontraproduktive Auffassungen, die das Leben erschweren, zu erkennen und zu verändern. Sie nehmen andere bewusster und sensibler wahr, was in Beruf und persönlichen Beziehungen ungemein hilfreich ist. Die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen der Meditation bewirken zudem eine größere emotionale Stabilität angesichts der unvermeidlichen Belastungen des Lebens. *Doch all das sind lediglich positive Nebenwirkungen.*

Voll entwickelte Meditationsfähigkeiten ermöglichen auch einzigartige, wunderbare Geisteszustände, geprägt von körperlichem Wohlbefinden und Genuss, Freude und Glücksgefühlen, tiefer Zufriedenheit und innerem Frieden – Zustände, in denen der Geist sich für die intuitive Erkenntnis öffnet, dass wir alle wechselseitig miteinander verbunden sind, und die von unserem Ego geschaffene Illusion des Getrenntseins auflöst. Zudem können wir diese positiven Auswirkungen der Meditation über den ganzen Tag hinweg genießen, viele Tage hintereinander, und sie nach Belieben einfach dadurch wiederholen, dass wir uns hinsetzen und praktizieren. Ich werde diese geistigen Zustände im Einzelnen beschreiben, und mithilfe des hier dargestellten systematischen Trainings können auch Sie sie ganz sicher erreichen. Doch selbst in *solchen Gipfelerfahrungen liegt nicht der letztendliche Nutzen der Meditation.* Glückseligkeit, Freude, heitere Gelassenheit und Gleichmut mögen zwar sehr angenehm sein, sind aber vorübergehend und können durch Krankheit, Altern und schwierige Lebensumstände leicht zerstört werden. Sie bieten auch keinen Schutz vor

den zerstörerischen Einflüssen der Gier und der Abneigung und vor ihren Konsequenzen. Von daher sind diese Zustände an sich kein Selbstzweck, sondern nur Mittel zu einem höheren Ziel.

Dieses höhere Ziel ist das *Erwachen*. Andere gemeinhin dafür verwendete Begriffe sind *Erleuchtung*, *Befreiung* oder *Selbstverwirklichung*. Sie alle verweisen auf ein vollständiges und dauerhaftes Freisein von Leiden, unbeeinträchtigt von Altern, Krankheit oder Lebensumständen. Auf die Befreiung vom Leiden folgt wahres Glücklichein. Das Erwachen ist keine vorübergehende Erfahrung des Einsseins und der zeitweiligen Auflösung des Ego. Es ist das Erlangen echter Weisheit, ein erleuchtetes Verstehen, das aus einer tiefen, umfassenden Verwirklichung und einem Erwachen zur letztendlichen, absoluten Wahrheit erwächst. Es ist ein *kognitives Ereignis*, das die Unwissenheit durch direkte Erfahrung vertreibt. Direktes Erkennen der wahren Natur der Wirklichkeit und permanente Befreiung vom Leiden: das ist das einzige echte Ziel des spirituellen Weges. Ein Geist mit einer solchen Einsicht und Weisheit erlebt das Leben – und den Tod – als großes Abenteuer und hat das klare Ziel, Liebe und Mitgefühl für alle Wesen zu zeigen.

Dieses Buch ist zwar eine Art technische Anleitung, aber auch das Handbuch eines Künstlers. Meditation ist die *Kunst*, voll bewusst zu leben. Das, was wir aus unserem Leben machen – die Summe der Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen, die den kurzen Zeitraum zwischen Geburt und Tod füllen –, ist unser eines großes kreatives Meisterstück. Die Schönheit und die Bedeutung eines gut gelebten Lebens bestehen nicht in den Werken, die wir hinterlassen, oder in dem, was die Geschichte über uns zu sagen hat. Sie entstehen aus der Qualität bewusster Erfahrung, die jeden unserer wachen Momente durchzieht und erfüllt, und daraus, welchen Einfluss wir auf andere haben.

»Erkenne dich selbst« lautet der Ratschlag der Weisen. Um das Leben bewusst und kreativ als Kunstwerk leben zu können, müssen wir das Rohmaterial, mit dem wir zu arbeiten haben, kennen und verstehen. Dieses Material ist nichts anderes als der sich beständig entfaltende Strom bewusster Erfahrung – eben unser Leben. Ob wir wach sind oder träumen, der Strom besteht aus Empfindungen, Gedanken, Emotionen und in den Entscheidungen, die wir als Reaktion darauf treffen. Das *ist* unsere persönliche Realität. Die Kunst und die Wissenschaft der Meditation verhelfen uns zu einem erfüllteren Leben, weil sie uns das nötige Handwerkszeug

liefern, um unsere bewussten Erfahrungen zu untersuchen und mit ihnen zu arbeiten.

Mit anderen Worten: Um unsere persönliche Realität nicht planlos und willkürlich, sondern absichtsvoll und zielbewusst erschaffen zu können, müssen wir verstehen, was in unserem Geist vor sich geht. Doch geht es dabei nicht um ein rein intellektuelles Verstehen, das für sich genommen uneffektiv ist. Wie ein Naturforscher, der ein Lebewesen in seinem Lebensraum erforscht, müssen wir ein intuitives Verständnis unseres Geistes entwickeln. Und ein solches Verständnis entsteht nur durch direkte Beobachtung und Erfahrung. Wenn das Leben ein bewusst und kreativ gestaltetes Kunstwerk voller Schönheit werden soll, müssen wir als Erstes unser angeborenes Potenzial erkennen, ein Mensch mit einem umfassenderen Bewusstsein zu werden, und es verwirklichen. Dann können wir – durch richtig gesteuerte bewusste Aktivität – ein intuitives Verständnis der wahren Natur der Wirklichkeit entwickeln. Nur durch eine solche Einsicht und Erkenntnis lässt sich das höchste Ziel meditativer Praxis erreichen: das Erwachen. Das sollte das Ziel Ihrer Praxis sein.

Wenn das Leben ganz bewusst und mit Weisheit gelebt wird, dann können wir schließlich alle schädigenden Emotionen und Verhaltensweisen überwinden. Selbst im Angesicht von Mangel kommt dann keine Gier mehr in uns auf. Ebenso wenig empfinden wir Groll – selbst dann nicht, wenn wir mit Aggression und Feindseligkeit konfrontiert sind. Wenn unser Reden und Handeln einem Ort der Weisheit und des Mitgefühls entspringen, führen sie immer zu besseren Ergebnissen, als wenn sie von Gier oder Wut angetrieben sind.

All das ist möglich, weil wahres Glück von innen kommt, was wiederum bedeutet, dass wir stets Freude finden können, in guten wie in schlechten Zeiten. Obwohl Schmerzhaftes und Angenehmes unvermeidlich zum menschlichen Dasein gehören, sind Leiden und Glück gänzlich optional – wir haben die Wahl. Ein vollkommen erwachter, bewusster Mensch verfügt über die Liebe, das Mitgefühl und die Energie, die Dinge, wann immer möglich, zum Besseren zu wenden; über die Gelassenheit zu akzeptieren, was nicht geändert werden kann, und über die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Machen Sie es deshalb zum Ziel Ihrer Meditationspraxis, einen Geist zu entwickeln, der zu einem solchen Erwachen fähig ist. Das ist die Sicht, aus

der heraus dieses Buch geschrieben wurde, und ich hoffe aufrichtig, dass auch Sie sich diese Perspektive zu eigen machen. Das Erwachen ist zwar von so viel Mythos und Geheimnis umgeben, dass viele es nicht ernst nehmen und von sich weisen, aber seien Sie versichert: Es ist ein Ziel, das in jedermanns Reichweite liegt. Dem Buddha zufolge sollte es bei richtiger Schulung nicht mehr als sieben Jahre dauern,² dieses Ziel zu erreichen, und es kann sogar noch schneller gehen. Hier werden Sie alles lernen, was Sie dafür tun müssen, wie Sie es tun können und warum. Stellen Sie sich dieses Buch als einen Reiseführer vor, der Ihnen Landkarten und detaillierte Richtungsangaben liefert, damit Sie ans gewünschte Ziel gelangen.

EINE MODERNE WEGEKARTE FÜR DIE MEDITATION

Dieses Buch ist unter anderem deswegen entstanden, weil ich herausfand, dass nur wenige Langzeitpraktizierende jemals einen der höheren Meditationszustände, geschweige denn die tiefreichenden Erkenntnisse und Verwirklichungen erfahren haben, die die Meditationspraxis anzubieten hat. Ich erfuhr, dass diese Meditierenden selbst nach vielen Jahren nicht die Art Fortschritte machten, die sie hätten machen sollen. Aufrichtiges Bestreben oder zu unregelmäßiges Praktizieren waren dabei jedoch definitiv nicht das Problem. Vielmehr wussten sie einfach nicht, welche Fähigkeiten sie in welcher Reihenfolge entwickeln und wie sie das Ganze angehen sollten, mit anderen Worten: Was ihnen fehlte, war ein klarer Plan des gesamten Prozesses.

Nicht, dass es diese Art von Wegekarten nicht gäbe – sie existieren. Den meisten Meditierenden sind sie jedoch nicht zugänglich. Vor etwa 2500 Jahren präsentierte der Buddha in einer Reihe von Versen, die als *Anapanasati Sutta* bekannt sind, ein Meditationstraining in Form einer Abfolge von Entwicklungsstufen. Jeder Vers beschreibt einen Schritt innerhalb einer Methode des fortschreitenden Geistetrainings. Diese Verse sind jedoch, was praktische Einzelheiten angeht, knapp gehalten und derart kryptisch, dass nur sehr erfahrene Meditierende sie überhaupt verstehen können. Für den Buddha bestand vielleicht keine Notwendigkeit, mehr ins Detail zu gehen, da es zu jener Zeit viele andere Lehrer gab, die seine Worte interpretieren und klare Anleitungen geben konnten.

Etwa 800 Jahre später fand der indische Mönch Asanga eine Unterteilung, der zufolge das Entwickeln der Konzentration sich in neun verschiedene Stufen gliedert.³ Vier Jahrhunderte nach Asanga führte ein anderer indischer Mönch namens Kamalashila, der später in Tibet unterrichtete, diese Übungsstufen in seinen dreiteiligen *Stufen der Meditation (Bhavanakrama)* weiter aus. Das *Visuddhi Magga: Der Weg zur Reinheit*, das Buddhaghosa, der große Kommentator des Theravada, im fünften Jahrhundert zusammenstellte, bildet eine weitere unschätzbare Informationsquelle. Wie all diese Meister erkannten, ist das Unterrichten der Meditation in Stufen eine leichte, wirkungsvolle Methode, die uns hilft, die höchsten Ziele dieser Praxis zu erreichen.

Leider sind diese und viele andere hervorragende Meditationslandkarten in der Kommentarliteratur verschiedener buddhistischer Traditionen »vergraben«. In Anbetracht des Umfangs und der Vielfalt dieser Kommentare wie auch der Tatsache, dass viele von ihnen erst noch in europäische Sprachen übersetzt werden müssen, ist es nicht verwunderlich, dass westliche Meditierende normalerweise nichts von der Existenz dieser Texte wissen. Hinzu kommt die Frage der Interpretation. Bis auf wenige Gelehrte und Wissenschaftler ist kaum jemand imstande, mit der schwer verständlichen Terminologie und komplexen Sprache anspruchsvoller Texte aus einer ganz anderen Zeit und Kultur zurechtzukommen. Die traditionellen Meditationsunterweisungen sind jedoch ohne ein gewisses Maß an Erfahrung mit mentalen Zuständen, wie sie darin beschrieben werden, kaum verständlich. Wenn aber die Wissenschaftler und Gelehrten, die sich mit diesen Texten befassen, nicht gleichzeitig auch ernsthaft Meditierende sind – was oft nicht der Fall ist –, sind ihre Interpretationsversuche zwangsläufig zum Scheitern verurteilt.⁴

Die moderne Wegekarte dieses Buches verbindet Erfahrung, Tradition und Wissenschaft. Sie ist eine Synthese, die sich auf Erfahrungen aus erster Hand gründet, wurde aber anhand der Erfahrungen, die uns viele andere Praktizierende mitgeteilt haben, erweitert.

Um aus meinen eigenen Meditationserfahrungen klug zu werden und Anleitung zu finden, welche Richtung ich bei meiner Praxis als Nächstes einschlagen sollte, wandte ich mich an meine Lehrer und studierte die Pali-Suttas; außerdem befasste ich mich mit der Kommentarliteratur verschiedener buddhistischer Traditionen. Immer wieder lieferten mir diese traditionellen Quellen die benötigten Informationen und einen Kontext,

der mir half, die Mosaiksteinchen zusammenzufügen. Diese Informationen verknüpfte ich sowohl mit meinen eigenen Erfahrungen als auch mit den Erkenntnissen der Psychologie und der kognitiven Neurowissenschaft. Dadurch konnte ich traditionelle Meditationsunterweisungen »neu arrangieren«, um eine zeitgemäße Übersichtskarte der Meditation zu entwickeln. Sie ist in zehn Stufen unterteilt, auf die Sie sich stützen können, um Ihre Fortschritte zu verzeichnen. Die Struktur der folgenden Darlegungen geht zwar unmittelbar auf traditionelle Lehren zurück, insbesondere die von Asanga; für die Meditationsanleitungen, die diese Darlegungen konkretisieren und verdeutlichen, gilt das jedoch nicht.

Dieses Buch ist zudem eine Verschmelzung von Lehren aus verschiedenen buddhistischen Traditionen. Es steht zwar mit all diesen Richtungen in Einklang, spiegelt jedoch keine spezielle Tradition im Besonderen wider. Ich halte das für einen seiner großen Vorzüge. Es bringt die Meditationsunterweisungen des indotibetischen Mahayana und des traditionellen Theravada zusammen und zeigt, dass auf diese Weise Lücken der jeweils anderen Richtung gefüllt werden können. Die Techniken in diesem Buch lassen sich auf jede Meditationspraxis anwenden.

Denken Sie daran, dass die ursprünglichen traditionellen Unterweisungen für Mönche und Nonnen gedacht waren, die in einer unterstützenden Gemeinschaft Meditierender lebten; es bestand also keine große Notwendigkeit für grundlegende Anweisungen, praktische Details oder anschauliche Beispiele. Bei den modernen Laienpraktizierenden verhält es sich dagegen anders. Die meisten üben mit wenig Anleitung und sind oft ganz auf sich allein gestellt. Deshalb halte ich mich zwar genau an die ursprünglichen Unterweisungen, ergänze sie aber durch viele Einzelheiten und Beispiele. Zudem habe ich die neun Stufen Asangas durch die zusätzliche Stufe »Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren« ergänzt, um Praktizierenden, die noch ihre Arbeit, Familie und andere Verantwortlichkeiten haben, bei der schwierigen Aufgabe zu helfen, in ihrem geschäftigen Leben Zeit für die Meditation zu finden.⁵ Diese und andere Unterschiede, die sich in diesem Buch finden, spiegeln die bestehenden Unterschiede zwischen Praktizierenden, die ein »Haushaltsdasein« führen, und Praktizierenden, die in einer monastischen Gemeinschaft leben, wider. Um Sie dabei zu unterstützen, als Mensch mit einem »Haushaltsleben« Fortschritte zu machen, biete ich Ihnen eine klar verständliche Übersichtskarte an, die Schritt für Schritt den Ablauf der ganzen Reise

aufzeigt: Was auf jeder Stufe erreicht werden muss und wie es durchgeführt wird, welche Dinge besser einer späteren Stufe vorbehalten bleiben und welche Fallen vermieden werden sollten. Ohne diese Anleitungen wäre der kontemplative Pfad vergleichbar mit einer Fahrt von New York nach Los Angeles, bei der Sie zwar Richtungsanweisungen wie »rechts abbiegen« oder »links abbiegen« erhalten, aber keine Straßenkarte oder Geländebeschreibung haben. Man kann zwar auf diese Weise das Ziel erreichen, der Mehrheit aber würde dabei wohl die Gesamtorientierung fehlen. Eine präzise Karte hingegen zeigt Ihnen, wo Sie sind und wohin Sie sich als Nächstes begeben sollen. Sie sorgt auch dafür, dass die ganze Reise schneller, leichter und vergnüglicher vonstattengeht.

Ein Buch wie dieses kommt nicht ohne ein eigenes Fachvokabular aus. Manche Termini sind von der westlichen Psychologie und den kognitiven Wissenschaften beeinflusst, andere entstammen den alten Sprachen Indiens, dem Pali und Sanskrit.⁶ Viele andere sind vertraute Begriffe, die zu hören Sie durchaus gewohnt sind, wie zum Beispiel Aufmerksamkeit und Gewahrsein, die ich aber in einer sehr spezifischen Form benutzen werde. Es ist mit Sicherheit äußerst hilfreich, sich ein bisschen Zeit zu nehmen und die Bedeutung dieser Begriffe zu erlernen. Mit diesen Termini haben wir eine präzise Sprache, um die Meditationspraxis zu beschreiben und subtile Erfahrungen und Geisteszustände zu verstehen. Ich definiere diese Schlüsselbegriffe so einfach und klar wie möglich und hebe sie im Schriftbild hervor. Sie finden sie im Glossar im Anhang dieses Buches.

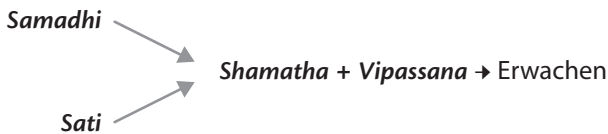
DIE MEDITATIONSPRAXIS IN IHREM KONTEXT

Die Meditationslandschaft im Westen ist ein pulsierender, aber verwirrender Ort. Praktiken des Tibetischen Buddhismus legen den Akzent auf ausgefeilte Visualisierungen oder anspruchsvolle analytische Meditationen, wohingegen die Meditation im Zen auf das nackte Gerüst reduziert ist und Praktizierende nur minimale Anweisungen wie »einfach sitzen« erhalten. Manche Theravada-Lehrer legen Wert auf rigores Kultivieren der Achtsamkeit, beziehen jedoch stabil fokussierte Aufmerksamkeit nicht mit ein, wohingegen andere die Auffassung vertreten, dass die intensive, zur tiefen *meditativen Versenkung** führende Konzentration das Beste sei.⁷ Dieses Buch favorisiert keine spezifische Technik, sondern es soll Ihnen

helfen, aus den verschiedenen Ansätzen klug zu werden, ohne einen oder mehrere dieser Ansätze ablehnen zu müssen. Doch dazu muss ich als Erstes eine Reihe wichtiger Begriffe, die sich gemeinhin in der Meditationsliteratur finden, abklären und zeigen, wie sie sich aufeinander und auf das Ziel des *Erwachens*^{*8} beziehen. Diese Begriffe sind *Shamatha*^{*9} (Geistesruhe oder ruhiges Verweilen), *Vipassana*¹⁰ (*Einsicht*^{*}), *Samadhi* (Konzentration oder *stabile Aufmerksamkeit*^{*}) und *Sati* (*Achtsamkeit*^{*}).

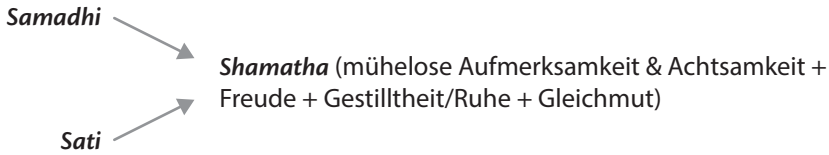
Damit wir aus unserer gewohnten Wahrnehmung der Dinge »erwachen«, muss sich unser intuitives Verständnis der Natur der Wirklichkeit tiefgreifend ändern. Das Erwachen ist ein kognitives Ereignis, die *höchste Einsicht* in einer Reihe sehr spezieller Einsichten, die man *Vipassana* nennt. Dieser Kulminationspunkt der fortschreitenden Einsicht wird jedoch *nur* dann erreicht, wenn sich der Geist in jenem besonderen mentalen Zustand befindet, der *Shamatha*¹¹ genannt wird. Shamatha und Vipassana werden beide dadurch erzeugt, dass man stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*) und Achtsamkeit (*sati*) einsetzt. Zwar ist es möglich, Shamatha oder Vipassana unabhängig voneinander zu entwickeln, für das Erwachen¹² ist aber *beides* notwendig.

Shamatha, Vipassana und Erwachen



Shamatha hat fünf Merkmale: *Mühe*lose stabile Aufmerksamkeit (*Samadhi*)¹³, *starke* Achtsamkeit (*Sati*), Freude, Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut.¹⁴ Der vollendete Shamatha-Zustand ergibt sich daraus, dass man mit stabiler Aufmerksamkeit und Achtsamkeit arbeitet, bis Freude aufkommt. Die Freude reift dann allmählich zu Gestilltheit/Ruhe heran, und daraus entsteht Gleichmut. Ein Geist, der in Shamatha verweilt, ist das ideale Instrument, um Einsicht zu erlangen.¹⁵

Samadhi und Sati führen zu Shamatha



Vipassana bezieht sich speziell auf die Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit, *die unser Verständnis von uns selbst und unserer Beziehung zur Welt radikal verändert*. Doch bringt die Meditation auch viele andere nützliche Erkenntnisse und Einsichten auf »profaner Ebene« hervor: Wir verstehen unser Wesen, unsere sozialen Interaktionen und menschliches Verhalten im Allgemeinen besser und durchschauen leichter, wie die Alltagswelt funktioniert. Meditation kann zu genialen kreativen Eingebungen oder intellektuellen Offenbarungen führen, die uns helfen, Probleme zu lösen, oder uns ermöglichen, neue Entdeckungen zu machen. Diese nützlichen Einsichten *sind* jedoch nicht Vipassana, weil sie weder uns persönlich noch unser Realitätsverständnis tiefgreifend transformieren. Die Einsichten, die als Vipassana bezeichnet werden, sind nicht intellektueller Natur. Vielmehr gründen sie sich auf Erfahrungen, auf zutiefst intuitive Erkenntnisse, die unsere gewöhnlichen Überzeugungen und Glaubensvorstellungen transzendieren und letztlich zerschlagen. Die fünf wichtigsten Einsichten sind die Einsicht in die Vergänglichkeit, in die Leerheit, in die Natur des Leidens, in die kausale wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene und in die Illusion vom eigenständig existierenden Selbst (d. h. die Einsicht in das »Nicht-Selbst« bzw. »Nicht-Ich«).¹⁶

Die Erfahrung der ersten vier Einsichten können wir machen, indem wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*)¹⁷ und Achtsamkeit (*sati*)¹⁸ einsetzen, um die Wirklichkeit der Phänomene (*dhamma-vicaya*)¹⁹ mit Beharrlichkeit, Ausdauer und Energie (*viriya*)²⁰ zu ergründen. Die fünfte, die Einsicht in das Nicht-Selbst, ist die kulminierende – höchste – Einsicht, die das Erwachen herbeiführt, denn nur wenn wir unsere falsche, egozentrische Weltsicht überwinden, können wir unsere wahre Natur erkennen und verwirklichen. Aber diese entscheidende Einsicht erfordert zusätzlich zu den ersten vier Einsichten, dass sich der Geist in einem Shamatha-Zustand befindet, erfüllt von tiefer Ruhe und Gleichmut.²¹

Für beides, Shamatha und Vipassana, brauchen wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*) und Achtsamkeit (*sati*).²² Leider nehmen viele Meditationstraditionen eine Spaltung zwischen Samadhi und Sati vor und verknüpfen die Praxis der Konzentration ausschließlich mit Shamatha und die Praxis der Achtsamkeit ausschließlich mit Vipassana.²³ Das schafft alle möglichen Probleme und Missverständnisse, wie etwa, dass die Achtsamkeit auf Kosten stabiler Aufmerksamkeit betont wird, und umgekehrt. Stabile, stark fokussierte Aufmerksamkeit ohne Achtsamkeit führt nur zu einem Zustand seliger Dumpfheit: in eine absolute Sackgasse.²⁴ Aber ebenso, wie stabile Aufmerksamkeit ohne Achtsamkeit eine Sackgasse ist, gilt dies auch für das Gegenteil. Ohne stabile Aufmerksamkeit können wir ganz einfach keine Achtsamkeit entwickeln. Solange wir nicht ein gewisses Maß an Stabilität erlangt haben, wird die Achtsamkeitspraxis weitgehend aus *geistigem Abschweifen** bzw. *Umherwandern des Geistes*, körperlichem Unbehagen, Schläfrigkeit und Frustration bestehen. Beides – stabile Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – muss gegeben sein, so wie ein Vogel zwei Flügel braucht, und wenn beides gemeinsam entwickelt wird, stehen am Ende des Fluges Shamatha und Vipassana.²⁵

Schon lange, bevor Sie zu versierten Praktizierenden werden, können kurze Shamatha-Episoden auftreten. Auch Einsicht kann sich jederzeit einstellen. Das bedeutet, dass ein zeitweiliger Zusammenfluss von Shamatha und Vipassana möglich ist und *auf jeder Stufe* zum Erwachen führen kann. So gesehen ist das Erwachen etwas unvorhersehbar, fast wie ein Zufall. Und obwohl die Möglichkeit des Erwachens jederzeit gegeben ist, nimmt die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich eintritt, zu, je weiter Sie auf den Stufen vorankommen. Somit *ist das Erwachen zwar ein Zufall, aber kontinuierliche Praxis sorgt dafür, dass Sie für den Zufall empfänglich werden*. Sie trainieren Ihren Geist über die zehn Stufen hinweg und kultivieren alle Eigenschaften, die mit Shamatha einhergehen. Je mehr Fortschritte Sie machen, umso empfänglicher und aufnahmebereiter wird Ihr Geist zwangsläufig für die Samen der Einsicht, die heranreifen und im Erwachen ihre Blüte erfahren.

Die zehn Stufen geben Ihnen ein systematisches Verfahren an die Hand, wie Sie stabile Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zusammen entwickeln können – und zwar in einem ausgewogenen Verhältnis –, sodass Shamatha und Vipassana dabei herauskommen. Die genaueste und nützlichste Bezeichnung dieser Methode ist »Shamatha-Vipassana-Meditation« oder

»Die Praxis von Geistesruhe und Tiefer Einsicht«. Um noch einmal darauf hinzuweisen: Die in diesem Buch dargestellte Praxis muss nicht unbedingt ein Ersatz für andere Techniken sein, sondern kann andere Meditationspraktiken ergänzen, die Sie bereits ausüben. Sie können diesen Zehn-Stufen-Ansatz in Kombination mit jeder anderen der vielen Mahayana- oder Theravada-Praktiken anwenden oder ihn einer anderen Praxis voranstellen.

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

Hier nun eine kurze Zusammenfassung der Struktur des Buches, um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, in welche Richtung es gehen soll. Es beginnt mit einem Überblick über alle zehn Stufen und die vier Meilensteine des Meditationsweges, die Ihren Fortschritt auf dem Weg durch die Stufen markieren. Jede Stufe wird in einem eigenen Kapitel ausführlich erläutert, und zwischen den Kapiteln wurden Zwischenspiele eingefügt.

Das erste Zwischenspiel legt die Grundlage für die Praxis. Sie werden in das Modell der bewussten Erfahrung eingeführt und lernen etwas über das Arbeiten mit der Aufmerksamkeit und dem peripheren Gewahrsein. Das zweite Zwischenspiel erklärt Ihnen, mit welchen größeren Hindernissen und Problemen Sie im Verlauf Ihrer Praxis voraussichtlich konfrontiert werden. Das dritte Zwischenspiel baut auf Gedankengängen und Vorstellungen auf, die Sie bereits im Vorhergehenden kennengelernt haben, um zu erklären, wie Achtsamkeit funktioniert. Das vierte und fünfte Zwischenspiel stellt neue, detailliertere Modelle des Geistes vor: das Modell der Bewusstseinsmomente und das Modell des Geistsystems. Das sechste Zwischenspiel legt die Grundlagen für die Stufen sieben bis zehn. Das siebte Zwischenspiel führt die Modelle des Geistes, die Sie bis dahin bereits kennengelernt haben, noch weiter aus und verfeinert sie, um es Ihnen zu erleichtern, subtile, tiefe Meditationszustände von Grund auf zu verstehen.

Dieses Buch kann unterschiedlich benutzt werden. Sie können es entweder von vorne bis hinten lesen oder auch eher als Nachschlagewerk verwenden und sich die Kapitel zum Lesen aussuchen, die mit dem gegenwärtigen Stand Ihrer Praxis in Zusammenhang stehen. Sicherlich werden

viele Leserinnen und Leser die Zwischenspiele als ausgesprochen hilfreich empfinden, doch diejenigen, die weniger an Techniken interessiert sind, möchten die späteren Zwischenspiele vielleicht einfach nur überfliegen, um ihre Praxis in einen Kontext einzubetten. Wenn Sie je das Gefühl haben sollten, ins Schwimmen zu geraten und sich nicht sicher zu sein, wohin der Weg führt, dann sollten Sie das Kapitel »Ein Überblick über die zehn Stufen« noch einmal lesen. Und schließlich können Sie auch je nach Bedarf die Texte im Anhang, insbesondere das Glossar am Ende des Buches, zu Rate ziehen. Vor allem Anfängern wird empfohlen, den Anhang über die Gehmeditation zu lesen und diese Meditation sofort in die tägliche Praxis aufzunehmen. Die anderen Anhänge befassen sich mit analytischer Meditation, der Praxis der Liebenden Güte, den meditativen Versenkungszuständen (*jhana**) und einer Praxis der Rückschau, um Ihr Alltagsleben mit Ihrer Meditationspraxis in Einklang zu bringen.

Zusammen werden die Stufen und Zwischenspiele Sie bei Ihrem Abenteuer der Selbstentdeckung und der Entwicklung des Geistes anleiten. Wenn Sie sich Zeit nehmen, die Gedanken und Vorstellungen dieses Buches zu studieren und in die Praxis umzusetzen, werden Sie psychische Herausforderungen meistern, außerordentliche Bewusstseinszustände erleben und lernen, Ihren Geist erstaunlich geschickt einzusetzen. Sie werden eine beispiellose innere Ruhe entdecken und nicht nur zu einem tiefen Verständnis der letztendlichen Wahrheit gelangen, sondern sie sogar unmittelbar erfahren.

je genauer Sie wissen, warum sie sich in der dargestellten Abfolge ergeben, desto rascher und angenehmer werden Sie auf dem Pfad zu Glück und Freiheit vorankommen.

WIE SICH DER PROZESS ENTFALTET

Jede der zehn Stufen auf dem Weg zum versierten Meditierenden ist durch bestimmte Fähigkeiten gekennzeichnet, die es zu beherrschen gilt. Erst wenn Sie sich alle mit einer bestimmten Stufe verbundenen Fähigkeiten angeeignet haben, können Sie auch die Anforderungen der nächsten Stufe bewältigen. Das ist deshalb so, weil Ihre Meditationsfähigkeiten aufeinander aufbauen. So wie Sie erst gehen lernen müssen, bevor Sie rennen können, sollten Sie auch die Stufen im Prinzip der Reihe nach durchlaufen. Um Fortschritte zu machen, müssen Sie Ihre gegenwärtige Stufe präzise bestimmen, gewissenhaft mit den Techniken arbeiten, die Ihnen gegeben werden, und erst dann weitergehen, wenn Sie auf dieser Stufe gut zurechtkommen. Das Meistern einer Stufe ist die Voraussetzung für den Übergang zur nächsten, keine kann übersprungen werden. »Abkürzungen« führen nur zu Problemen und verlängern letztlich den Entwicklungsprozess – sind also in Wirklichkeit gar keine Abkürzungen. Um möglichst schnell Fortschritte zu machen, brauchen Sie sich nur regelmäßig und beharrlich zu bemühen.

Doch obschon die Stufen als linear fortschreitender Weg dargestellt werden und in ihrer Reihenfolge grundsätzlich eingehalten werden sollten, gestaltet sich die Praxis nicht immer ganz so geradlinig. Meditationsanfänger arbeiten zum Beispiel auf Stufe eins und zwei gleichzeitig. Wenn Sie dann in Ihrer Praxis Fortschritte machen, werden Sie feststellen, dass Sie häufig auf einigen Stufen zugleich unterwegs sind, sich wochen- oder tagelang oder sogar nur während einer einzigen Sitzung zwischen ihnen hin und her bewegen. Das ist ganz normal. Sie sollten auch darauf gefasst sein, dass Sie manchmal offenbar auf eine der fortgeschritteneren Stufen »gesprungen« sind, es dann aber auch Tage gibt, an denen Sie Rückschritte gemacht haben. Wichtig ist, dass Sie entsprechend dem, was auch immer in Ihrer Meditation geschieht, *in der Gegenwart* praktizieren. Eilen Sie den tatsächlichen Ereignissen nicht voraus. Andererseits können Sie, wenn Sie die Hindernisse auf einer gegebenen Stufe erst einmal überwun-

den haben, *und sei es auch nur vorübergehend*, mit den Hindernissen für die nächste Stufe arbeiten.

Sie werden feststellen, dass sich die Techniken auf den verschiedenen Stufen oft ähneln. Meditierende auf Stufe drei setzen zum Beispiel ähnliche Techniken ein wie Meditierende auf Stufe vier. Dasselbe gilt für Stufe fünf und sechs. Doch jede Stufe hat andere Ziele.

Das Geheimnis des Fortschritts liegt darin, dass wir mit den speziellen Hindernissen und Zielen arbeiten, die unserer gegenwärtigen Fähigkeits-ebene entsprechen. Das ist wie beim Erlernen des Schlittschuhlaufens: Wir müssen die Grundlagen beherrschen, bevor wir mit dem dreifachen Axel beginnen. Die frühen Stufen zu meistern dauert länger. Doch da die Stufen aufeinander aufbauen, die Methoden sich überschneiden und die Fähigkeiten, die Sie auf einer Stufe entwickeln, auf der nächsten angewandt werden, stellen sich die Fortschritte mit der Zeit immer schneller ein. Es mag lange dauern, bis wir von Stufe drei zu Stufe vier übergehen können, aber der Schritt von vier zu fünf wird schon schneller bewältigt, und so weiter.

Es ist nicht unüblich, dass wir gelegentlich oder sogar häufig Meditationserfahrungen machen, die den fortgeschritteneren Stufen entsprechen. Sogar ein Meditationsanfänger auf Stufe zwei kann Erfahrungen haben, die denen auf den fortgeschrittenen Stufen ähneln. In solchen Fällen kann es passieren, dass Sie Ihre Fähigkeiten überschätzen und versuchen, diese Erfahrung zu wiederholen, statt daran zu arbeiten, erst einmal das zu beherrschen, was der gegenwärtigen Stufe entspricht. Solche Erfahrungen haben für Ihren Fortschritt keine wirkliche Bedeutung, zeigen Ihnen aber doch, was möglich ist. Nutzen Sie sie als Inspiration, und arbeiten Sie weiter daran, die Anforderungen Ihrer gegenwärtigen Stufe zu bewältigen. Vereinzelt Meditationserfahrungen können sich jederzeit ereignen, aber wenn sie nicht regelmäßig bewusst und absichtlich wiederholt werden können, sind sie nur von geringem Wert. Hat sich aber Ihre Praxis erst einmal weiterentwickelt, dann verfügen auch Sie über das erforderliche Wissen und Geschick, Erfahrungen dieser Art immer wieder herbeizuführen.

WIE SCHNELL WERDEN DIE ZEHN STUFEN DURCHLAUFEN?

In manchen Büchern wird der Eindruck erweckt, dass es viele, viele Jahre oder sogar Jahrzehnte dauert, bis man es zur Meisterschaft im Meditieren bringt. Das stimmt ganz einfach nicht!

Meditierende, die ein Haushaltsleben führen, können, wenn sie richtig praktizieren, die zehn Stufen binnen weniger Monate oder Jahre meistern.¹ Dazu brauchen Sie eine tägliche Sitzpraxis von ein bis zwei Stunden in Verbindung mit einigen zusätzlichen Praktiken, die in den Anhängen dieses Buches beschrieben sind. Meditationsretreats sind sehr hilfreich, brauchen aber ganz gewiss nicht Monate oder Jahre zu dauern. Konsequentes tägliches Meditieren, kombiniert mit gelegentlichen längeren Perioden der Praxis – das reicht für den Erfolg aus.

Nun gibt es da allerdings noch einige Faktoren, die darüber entscheiden, wie schnell wir Fortschritte machen. Einige davon können wir beeinflussen, andere nicht. Fangen wir damit an, dass Menschen von ihrer natürlichen Veranlagung her unterschiedlich befähigt sind, um mit Aufmerksamkeit und Gewahrsein zu arbeiten. Und einige Arten der Lebensführung, ebenso wie manche Karrierewege, sind der Entwicklung dieser Fähigkeiten förderlicher als andere. Auch können sich manche Menschen besser disziplinieren, regelmäßig und gewissenhaft zu praktizieren. Ganz unabhängig von Ihren persönlichen Fähigkeiten müssen Sie auf jeden Fall Stufe eins – das Etablieren einer kontinuierlichen Übungspraxis – erfolgreich vollenden, um Fortschritte zu erzielen.

Auch die Lebensumstände und Stress auslösende Ereignisse können Auswirkungen haben. Der Verlust des Arbeitsplatzes, der Tod des Ehepartners oder gesundheitliche Probleme können sogar fortgeschrittene Meditierende auf die ersten Stufen zurückwerfen. Fakt ist, dass sich fast alles, was außerhalb der Meditation geschieht, *potenziell* in dieser Weise auswirken kann. Das nur, um daran zu erinnern, dass meditative Fähigkeiten und Leistungen, wie alles andere auch, von bestimmten Bedingungen abhängig sind und deshalb von weltlichen Ereignissen beeinflusst werden können.

Ein anderer Faktor, der sich auf den Fortschritt auswirkt, ist das Problem, dass wir unsere verschiedenen Lebensbereiche tendenziell getrennt

sehen und die Meditationspraxis von unserem restlichen Leben abspalten. Solange die auf dem Sitzkissen erworbenen Fähigkeiten und Erkenntnisse aber nicht in unseren Alltag einfließen und ihn durchdringen, können wir nur sehr langsam vorankommen – es ist, als wollte man einen undichten Eimer mit Wasser füllen. Das mag einer der Gründe sein, warum manche Praktizierende lange Retreats als einzige Möglichkeit ansehen, wirkliche Fortschritte zu erzielen. Retreats sind natürlich etwas Wunderbares und können dazu beitragen, dass die Praxis auf eine ganz neue Ebene gehoben wird, doch können wir nur dann den vollen Nutzen daraus ziehen, wenn die Weisheit, die solche Retreats uns vermitteln, jeden Aspekt unseres Lebens durchzieht, und das erfordert Arbeit. Ist diese Voraussetzung nicht erfüllt, dann sind lange Retreats so, als wollten wir noch größere undichte Eimer füllen.

Der wichtigste Faktor, um sich schnell zu verbessern, ist eine klare Vorstellung von jeder Stufe. Das bedeutet, dass wir die geistigen Fähigkeiten, die es zu kultivieren gilt, und die richtigen Methoden zur Überwindung spezieller Hindernisse kennen. Es bedeutet auch, eins nach dem anderen zu tun. Gehen Sie systematisch vor, und praktizieren Sie auf der angemessenen Ebene. So wie ein Skalpell für einen chirurgischen Eingriff tauglicher ist als ein großes Messer, eignen sich geschickte Mittel und positive Bestärkung sehr viel besser, den Geist zu befrieden als blindes, eigensinniges Beharren. Ein feines Gespür, Geschick und Geduld zahlen sich aus.

DIE ZEHN STUFEN DES GEISTESTRAININGS

Hier beschreibe ich kurz die jeweiligen Merkmale, Ziele und Herausforderungen einer jeden Stufe und gehe auf die Techniken ein, wie diese Ziele erreicht werden können und Schwierigkeiten überwunden werden können, indem man an ihnen arbeitet. Vier besonders bedeutsame »Meilensteine« bzw. Punkte dessen, was Sie erreicht haben, unterteilen die zehn Stufen in vier Abschnitte: Eins bis drei sind Anfängerstufen; vier bis sechs sind die Stufen eines geschulten Meditierenden; sieben bildet eine Übergangsstufe und acht bis zehn sind die Stufen eines Adepten, also eines versierten Meditierenden bzw. Meditationsmeisters (siehe Tabelle 1).

Im Folgenden werden Sie auch eine Reihe von Schlüsselbegriffen sehen, die im Schriftbild hervorgehoben sind. Seien Sie unbesorgt, wenn Sie nicht wissen, was sie bedeuten, oder sich nicht an alles erinnern können, was hier dargelegt wird. In späteren Kapiteln und im Glossar wird alles detaillierter erklärt.

DIE ZEHN STUFEN UND VIER MEILENSTEINE	
MEDITATIONS-ANFÄNGER	Stufe eins: Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren Stufe zwei: Unterbrochene Aufmerksamkeit – geistiges Abschweifen überwinden Stufe drei: Ausdehnen der Aufmerksamkeit – dem Vergessen entgegenwirken
MEILENSTEIN EINS: UNUNTERBROCHENE AUF DAS MEDITATIONSOBJEKT GERICHTETE AUFMERKSAMKEIT	
GESCHULTE MEDITIERENDE	Stufe vier: Kontinuierliche Aufmerksamkeit – grobe Ablenkung und starke Dumpfheit überwinden Stufe fünf: Subtile Dumpfheit überwinden und die Achtsamkeit steigern Stufe sechs: Subtile Ablenkungen unter Kontrolle bringen
MEILENSTEIN ZWEI: ANHALTENDE AUSSCHLIESSLICH AUF DAS OBJEKT FOKUSSIERTE AUFMERKSAMKEIT	
ÜBERGANG	Stufe sieben: Ausschließliche Aufmerksamkeit und das Vereinigen des Geistes
MEILENSTEIN DREI: MÜHELOSE STABILITÄT DER AUFMERKSAMKEIT	
VERSIERTE MEDITIERENDE	Stufe acht: Geistige Geschmeidigkeit und das Befrieden der Sinne Stufe neun: Geistige und körperliche Geschmeidigkeit – intensive meditative Freude abmildern Stufe zehn: Gestilltsein/Ruhe und Gleichmut
MEILENSTEIN VIER: ANHALTENDES FORTBESTEHEN DER GEISTIGEN EIGENSCHAFTEN EINES VERSIERTEN MEDITIERENDEN	

Tabelle 1

Meditationsanfänger – Stufen eins bis drei

Stufe eins: Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren

Auf dieser Stufe geht es um das Entwickeln einer beständigen, gewissenhaft durchgeführten Meditationspraxis. Beständig bedeutet hier, dass Sie einen klaren täglichen Zeitplan für das Meditieren festsetzen und sich daran halten, es sei denn, es treten Umstände ein, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. *Gewissenhaftigkeit** bedeutet hier, dass Sie beim Meditieren voll und ganz bei der Sache sind und Ihre Zeit auf dem Sitzkissen nicht mit Pläneschmieden oder Tagträumen zubringen.

Ziele: Entwickeln Sie eine regelmäßige Meditationspraxis.

Hindernisse: Widerstand, Zaudern und Hinauszögern, Ermüdung, Ungeduld, Langeweile, mangelnde Motivation.

Aufgaben/Fähigkeiten: Eine Praxisroutine etablieren, Ziele der Praxis festsetzen, eine starke Motivation herstellen, Disziplin, Fleiß und Gewissenhaftigkeit entwickeln.

Meisterschaft: Nie eine tägliche Praxissitzung versäumen.

Stufe zwei: Unterbrochene Aufmerksamkeit – geistiges Abschweifen überwinden

Auf Stufe zwei geht es um die einfache Praxis, die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet zu halten. Das ist leichter gesagt als getan. Sie werden feststellen, dass die Aufmerksamkeit sich leicht von einer *Ablenkung** in Beschlag nehmen lässt. Dadurch vergessen Sie, dass Sie sie auf den Atem gerichtet halten sollen. Das *Vergessen** führt rasch zum *geistigen Abschweifen** bzw. »Umherwandern«, das ein paar Sekunden, einige Minuten oder sogar die ganze Meditationssitzung lang dauern kann. Diese Abfolge ist so wichtig, dass wir sie in Erinnerung behalten sollten: Der untrainierte Geist erzeugt *Ablenkungen*, die zum *Vergessen* führen, was *geistiges Abschweifen* zur Folge hat. Auf Stufe zwei arbeiten Sie nur mit Letzterem: dem geistigen Abschweifen.

Ziele: Verkürzen Sie die Phasen des geistigen Umherwanderns, und dehnen Sie die Phasen der kontinuierlich auf das Meditationsobjekt gerichteten Aufmerksamkeit aus.

Hindernisse: Abschweifen des Geistes, ein hin und her springender »Affen-Geist« und Ungeduld.

Aufgaben/Fähigkeiten: Das *spontane introspektive Gewahrsein** verstärken und lernen, die Aufmerksamkeit kontinuierlich auf das Meditationsobjekt gerichtet zu halten. Spontanes introspektives Gewahrsein ist der »Aha-Moment«, in dem Sie plötzlich erkennen, dass eine Diskrepanz besteht zwischen dem, was Sie vorhatten (den Atem beobachten), und dem, was Sie tatsächlich tun (an etwas anderes denken). Diesen Aha-Moment ganz bewusst wahrzunehmen führt dazu, dass er sich nach und nach in immer kürzeren Abständen einstellt, sodass die Phasen des geistigen Abdriftens und Umherwanderns immer kürzer werden.

Meisterschaft: Sie können die kontinuierlich auf das Meditationsobjekt gerichtete Aufmerksamkeit minutenlang aufrechterhalten, und die meisten Phasen geistigen Abschweifens dauern nur ein paar Sekunden.

Stufe drei: Ausdehnen der Aufmerksamkeit – das Vergessen überwinden

Stufe zwei und drei ähneln sich, aber das geistige Abschweifen wird immer kürzer, bis es schließlich ganz aufhört. Auf dieser Stufe besteht die größte Herausforderung im Vergessen, aber auch die Schläfrigkeit wird oft zum Problem.

Ziele: Überwinden des Vergessens und der Schläfrigkeit.

Hindernisse: Ablenkungen, Vergessen, geistiges Abschweifen und Schläfrigkeit.

Aufgaben/Fähigkeiten: Nutzen Sie die Techniken *dem Atem folgen** und (sich mit dem Atem) *verbinden**, um die Phasen ununterbrochener Aufmerksamkeit auszudehnen. Machen Sie sich damit vertraut, wie das Vergessen vor sich geht. Kultivieren Sie introspektives Gewahrsein durch die Übungspraktiken des *Benennens** und des *Nachsehens** (»Check-in«). Mithilfe dieser Techniken »erwischen« Sie Ablenkungen, *bevor* sie zum Vergessen führen.

Meisterschaft: Sie vergessen nur noch selten den Atem und schlafen nur noch selten ein.

Meilenstein eins: Ununterbrochen auf das Meditationsobjekt gerichtete Aufmerksamkeit

Der erste Meilenstein ist die ununterbrochen auf das Meditationsobjekt gerichtete Aufmerksamkeit; Sie erreichen diesen Meilenstein am Ende von Stufe drei. Bis dahin sind Sie Anfänger – jemand, der meditiert, aber kein geschulter Meditierender ist. Doch wenn Sie diesen Meilenstein erreichen, sind Sie kein unerfahrener Neuling mehr, der leicht das Meditieren vergisst, geistig abschweift oder einnickt. Mit dem Meistern der Stufen eins bis drei haben Sie die grundlegenden Fähigkeiten der ersten Ebene auf dem Weg zu *stabiler Aufmerksamkeit** erworben. Sie können nun etwas, wozu eine ungeübte Person normalerweise nicht imstande ist.² Im Verlauf der nächsten drei Stufen werden Sie auf diesen Fähigkeiten³ aufbauen und wirklich ein *geschulter Meditierender** werden.

Geschulte Meditierende – Stufen vier bis sechs

Stufe vier: Kontinuierliche Aufmerksamkeit – grobe Ablenkung und starke Dumpfheit überwinden

Es gelingt Ihnen zwar, mehr oder weniger kontinuierlich auf den Atem fokussiert zu bleiben, aber die Aufmerksamkeit wechselt immer noch in recht kurzen Abständen zwischen dem Atem und verschiedenen Ablenkungen hin und her. Und immer wenn eine Ablenkung zum vorrangigen Konzentrationspunkt Ihrer Aufmerksamkeit wird, drängt sie das Meditationsobjekt in den Hintergrund. Das nennt man *grobe Ablenkung**. Wird der Geist aber ruhig, kann sich leicht ein anderes Problem ergeben: *starke Dumpfheit**. Für den Umgang mit diesen beiden Schwierigkeiten gilt es, *kontinuierliches introspektives Gewahrsein** zu entwickeln und auf diese Weise bewusst darauf zu achten, ob grobe Ablenkungen oder starke Dumpfheit vorhanden sind.

Ziel: Überwinden der groben Ablenkungen und der starken Dumpfheit.

Hindernisse: Ablenkungen, Schmerz und Unbehagen, rein rationale Erkenntnisse, emotional aufgeladene Visionen und Erinnerungen.

Aufgaben/Fähigkeiten: Kontinuierliches introspektives Gewahrsein entwickeln; dadurch können Sie korrigierend eingreifen, noch bevor subtile zu groben Ablenkungen werden und subtile Dumpfheit sich in starke Dumpfheit verwandelt. Lernen, mit Schmerz zu arbeiten. Den Geist von Traumata aus der Vergangenheit und unheilsamen Konditionierungen reinigen.

Meisterschaft: Das Wahrnehmen des Atems wird nicht mehr von groben Ablenkungen in den Hintergrund gedrängt; Atemempfindungen werden nicht mehr von starker Dumpfheit zum Verschwinden gebracht oder entstellt.

Stufe fünf: Subtile Dumpfheit überwinden und die Achtsamkeit steigern

Sie haben zwar die Beeinträchtigung durch grobe Ablenkungen und starke Dumpfheit überwunden, aber es besteht die Neigung, in eine *stabile subtile Dumpfheit** zu geraten. Dadurch werden die Atemempfindungen nicht so stark wahrgenommen, und das *periphere Gewahrsein** schwindet. Subtile Dumpfheit kann, wenn sie nicht erkannt wird, dazu führen, dass Sie Ihre Fähigkeiten überschätzen und vorzeitig zur nächsten Stufe übergehen; das Ergebnis ist von Dumpfheit geprägte Konzentration. Sie erfahren nur einen oberflächlichen »Abklatsch« der späteren Stufen, und Ihre Praxis mündet in eine Sackgasse. Um subtile Dumpfheit zu überwinden, müssen Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gewahrsein schärfen.

Ziel: Subtile Dumpfheit überwinden und die Kraft der Achtsamkeit steigern.

Hindernisse: Subtile Dumpfheit lässt sich schwer erkennen, schafft die Illusion stabiler Aufmerksamkeit und ist verführerisch angenehm.

Aufgaben/Fähigkeiten: Noch stärkeres, noch kontinuierlicheres introspektives Gewahrsein entwickeln, um subtile Dumpfheit wahrzunehmen und zu korrigieren; das Erlernen einer neuen Technik, nämlich der des Body-Scans, damit Ihre Achtsamkeit noch stärker wird.

Meisterschaft: Sie können bei jeder Meditationssitzung starke Achtsamkeit *aufrechterhalten* oder sie sogar noch *steigern*.

Stufe sechs: Subtile Ablenkungen unter Kontrolle bringen

Die Aufmerksamkeit ist recht stabil, wechselt aber noch immer zwischen dem Meditationsobjekt und *subtilen Ablenkungen** im Hintergrund hin und her. Nun sind Sie bereit, Ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeit auf eine ganz neue Ebene zu heben, auf der subtile Ablenkungen ganz und gar wegfallen. Sie sind in der Lage, ausschließlich auf ein Meditationsobjekt gerichtete Aufmerksamkeit – kurz *ausschließliche Aufmerksamkeit** – aufrechtzuerhalten, die man auch *einsgerichtete** oder *einspitziige Aufmerksamkeit** nennt.

Ziel: Subtile Ablenkungen in den Griff zu bekommen und *metakognitives introspektives Gewahrsein*^{*4} zu entwickeln.

Hindernisse: Es besteht die Tendenz, dass die Aufmerksamkeit zum kontinuierlichen Strom ablenkender Gedanken und zu anderen geistigen Objekten im Bereich des peripheren Gewahrseins überwechselt.

Aufgaben/Fähigkeiten: Sie können den *Umfang Ihrer Aufmerksamkeit* präziser als zuvor bestimmen und alles außerhalb dieses Bereichs ignorieren, bis die subtilen Ablenkungen verschwinden. Außerdem entwickeln Sie ein sehr viel feineres selektives Gewahrsein Ihres Geistes, das sogenannte metakognitive introspektive Gewahrsein; und Sie bedienen sich auch einer Methode, die man »Den ganzen Körper mit dem Atem erfahren« nennt und die darauf abzielt, potenzielle Ablenkungen noch stärker unter Kontrolle zu bringen.

Meisterschaft: Subtile Ablenkungen sind fast völlig verschwunden, und Sie sind in der Lage zu unerschütterlicher ausschließlicher Aufmerksamkeit, gepaart mit starker Achtsamkeit.

Meilenstein zwei: Anhaltende, ausschließlich auf das Meditationsobjekt fokussierte Aufmerksamkeit

Wenn Sie die Stufen vier bis sechs gemeistert haben, wechselt Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr zwischen dem Atem und Ablenkungen im Hintergrund hin und her. Sie können sich auf das Meditationsobjekt konzentrieren und dabei alles andere ausschließen; auch der Bereich Ihrer Aufmerksamkeit bleibt stabil. Die Dumpfheit ist völlig verschwunden,

und die Achtsamkeit nimmt die Form eines starken *metakognitiven introspektiven Gewahrseins** an. Das heißt, Sie sind sich nun in jedem Augenblick Ihres geistigen Zustands bewusst, selbst wenn Sie sich auf den Atem konzentrieren. Sie haben zwei Hauptziele der Geistesschulung erreicht: stabile Aufmerksamkeit und starke Achtsamkeit. Mit diesen Fähigkeiten gehören Sie nun zu den *geschulten Meditierenden** und haben den zweiten Meilenstein erreicht.

Der Übergang – Stufe sieben

Stufe sieben: Ausschließliche Aufmerksamkeit und Vereinigen des Geistes

Sie können nun jedwedes Objekt mit einem so weiten oder engen Fokus untersuchen, wie Sie möchten. Aber Sie müssen *wachsam** bleiben und sich kontinuierlich bemühen, die subtilen Ablenkungen und die subtile Dumpfheit im Zaum zu halten.

Ziel: Mühelos aufrechterhaltene ausschließliche Aufmerksamkeit und starke Achtsamkeit.

Hindernisse: Ablenkungen und Dumpfheit kehren zurück, sobald Sie sich nicht mehr bemühen. Es bedarf weiterhin der Anstrengung, bis ausschließliche Aufmerksamkeit und Achtsamkeit automatisch werden; dann ist keine Anstrengung mehr nötig. Während dieser Zeit besteht die Tendenz, dass Langeweile, Ruhelosigkeit und Zweifel aufkommen. Auch können Sie durch seltsame Empfindungen und unwillkürliche Körperbewegungen von der Praxis abgelenkt werden. Zu erkennen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um alles Bemühen aufzugeben, ist das nächste Hindernis. Mühe aufzuwenden ist so sehr zur Gewohnheit geworden, dass es schwerfällt, damit aufzuhören.

Methoden:⁵ Geduldiges, gewissenhaftes Praktizieren bringt Sie an die Schwelle der Mühelosigkeit. So können Sie auch alle Langeweile und Zweifel hinter sich lassen, ebenso wie seltsame Empfindungen und unwillkürliche Körperbewegungen. Wenn Sie in Ihrer Anstrengung ab und zu ganz bewusst nachlassen, werden Sie schließlich er-

kennen, wann es nicht länger vonnöten ist, sich anzustrengen und wachsam zu sein. Dann können Sie daran arbeiten, das Bedürfnis nach Kontrolle aufzugeben. Auf dieser Stufe tragen verschiedene *Einsichts**- und *Jhana**-Praktiken zur Abwechslung bei.

Meisterschaft: Sie können alle Anstrengung fallen lassen; der Geist erhält dennoch nach wie vor ein Maß an Stabilität und Klarheit aufrecht, das Sie so noch nie gekannt haben.

Meilenstein drei: Mühelose Stabilität der Aufmerksamkeit

Der dritte Meilenstein zeichnet sich durch mühelos aufrechterhaltene ausschließliche Aufmerksamkeit zusammen mit starker Achtsamkeit aus.⁶ Diesen Zustand nennt man *geistige Geschmeidigkeit**. Er tritt ein, weil der unterscheidende Geist vollständig befriedet – zur Ruhe gekommen – ist: Geistiges »Geplapper« und diskursive Analyse haben ganz aufgehört. Verschiedene Teile des Geistes leisten nicht mehr so viel Widerstand oder sind nicht mehr vorrangig mit anderen Dingen beschäftigt, und diverse geistige Prozesse laufen immer mehr in einem einzigen Ziel zusammen. Dieses *Vereinigen des Geistes** bedeutet, dass der Geist, statt gegen sich selbst zu kämpfen, stärker als geschlossenes harmonisches Ganzes funktioniert. Sie haben nun den Übergang vom geschulten Meditierenden zum *versierten Meditierenden** vollendet.⁷

Versierte(r) Meditierende(r) – Stufen acht bis zehn

Stufe acht: Geistige Geschmeidigkeit und das Befrieden der Sinne

Geistige Geschmeidigkeit ermöglicht Ihnen zwar, ausschließliche Aufmerksamkeit und Achtsamkeit mühelos aufrechtzuerhalten, aber körperlicher Schmerz und Unbehagen schränken Ihre Fähigkeit, lange zu sitzen, immer noch ein. Die seltsamen Empfindungen und unwillkürlichen Bewegungen, die in Stufe sieben ihren Anfang nahmen, setzen sich nicht nur fort, sondern verstärken sich möglicherweise noch. Mit der fortgesetzten Sammlung des Geistes und der vollständigen *Befriedung der Sinne** nimmt jedoch auch die *körperliche Geschmeidigkeit** zu, und die genannten Probleme verschwinden. Beruhigen der Sinne bedeutet nicht, dass man in einen Trancezustand verfällt. Es bedeutet nur, dass die fünf Körpersinne

und die Sinnesgrundlage des *Geistes* – *der Geistsinn*⁸ – vorübergehend zur Ruhe kommen, während Sie meditieren.

Ziel: Vollkommene Befriedung der Sinne und vollständiges Aufkommen *meditativer Freude**.

Hindernisse: Die vorrangige Herausforderung besteht darin, sich nicht von den vielfältigen außergewöhnlichen Erfahrungen ablenken oder anfechten zu lassen, die auf dieser Stufe auftreten: ungewöhnliche, oft unangenehme Empfindungen, unwillkürliche Bewegungen, das Gefühl starker Energieströme im Körper und intensive Freude. Lassen Sie das alles einfach zu.

Methode: Das Praktizieren müheloser Aufmerksamkeit und des introspektiven Gewahrseins führt ganz natürlich dazu, dass das Vereinigen des Geistes und Befrieden der Sinne sich fortsetzt und dass weiterhin meditative Freude entsteht. *Jhana*- und andere Einsichtspraktiken sind als Teil dieses Prozesses sehr sinnvoll und nützlich.

Meisterschaft: Meisterschaft haben Sie erreicht, wenn die Augen nur inneres Licht wahrnehmen, die Ohren nur einen inneren Ton vernehmen, der Körper vom Gefühl des Wohlbehagens durchdrungen und intensive Freude Ihr geistiger Zustand ist. Diese geistige und körperliche Geschmeidigkeit ermöglicht Ihnen, ohne Dumpfheit, Ablenkung oder körperliches Unbehagen stundenlang zu sitzen.

Stufe neun: Geistige und körperliche Geschmeidigkeit – intensive meditative Freude abmildern

Mit der geistigen und körperlichen Geschmeidigkeit entsteht meditative Freude, ein einzigartiger Geisteszustand, der mit Glücksgefühlen und körperlichem Wohlbehagen und Genuss einhergeht.

Ziel: Das Heranreifen meditativer Freude, das zu Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut führt.

Hindernisse: Die Intensität der meditativen Freude kann den Geist in Unruhe versetzen, zur Ablenkung werden und die Praxis stören.

Methode: Durch kontinuierliche Praxis mit der meditativen Freude vertraut werden, bis die Aufregung schwindet und durch Ruhe und Gleichmut ersetzt wird.

Meisterschaft: Immer wieder geistige und körperliche Geschmeidigkeit hervorrufen, die mit völliger Ruhe und umfassendem Gleichmut einhergeht.

Stufe zehn: Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut

Sie treten mit allen Qualitäten, die Shamatha begleiten, in Stufe zehn ein: mühelose stabile Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Freude, Ruhe und Gleichmut. Zunächst verschwinden diese Qualitäten gleich nach dem Beenden der Meditation, aber wenn Sie weiterpraktizieren, bleiben sie zwischen den Meditationssitzungen immer länger bestehen. Schließlich werden sie zu Ihrem geistigen Normalzustand. Weil die charakteristischen Merkmale von Shamatha nie ganz verschwinden, gelangen Sie jetzt umgehend, sobald Sie auf dem Kissen Platz genommen haben, in den voll entwickelten Meditationszustand.⁹ Die zehnte Stufe haben Sie gemeistert, wenn die Shamatha-Qualitäten auch nach Beendigung der Meditation noch viele Stunden fortbestehen. Ein Geist, der Stufe zehn gemeistert hat, wird als *unübertrefflich*¹⁰ bezeichnet.

Meilenstein vier: Anhaltendes Fortbestehen der geistigen Fähigkeiten eines versierten Meditierenden

Wenn Sie Stufe zehn gemeistert haben, sind die vielen positiven geistigen Eigenschaften, die sich während der Meditation einstellen, auch zwischen den Meditationssitzungen sehr präsent. Somit ist Ihr Alltagsleben von müheloser stabiler Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Freude, Ruhe und Gleichmut¹¹ durchdrungen. Das ist der vierte und letzte Meilenstein, und er markiert den Gipfelpunkt des Weges zum versierten Meditierenden.

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG ENTWICKELN UND KLARE ABSICHTEN FESTSETZEN

Wir neigen ganz natürlich zur Auffassung, dass es in unserer Verantwortung liegt, mit Willenskraft und Anstrengung Ergebnisse herbeizuführen. Worte wie »erreichen« und »meistern«, die sich, wenn wir über Meditation sprechen, gar nicht vermeiden lassen, bestärken uns noch in dieser Vorstellung. Oft neigen wir zu der Ansicht, wir selbst sollten die Kontrolle innehaben und Herrscher über unseren Geist sein. Aber diese Vorstellung schafft nur Probleme für die Praxis. Sie führt dazu, dass Sie den Geist mit aller Gewalt zur Unterwerfung zwingen wollen. Das kann jedoch nur scheitern, und wenn es dazu kommt, sind Sie womöglich entmutigt und geben sich selbst die Schuld daran. Das kann zur Gewohnheit werden, bis Sie erkennen, dass hier kein »Selbst« oder »Ich« das Sagen über den Geist hat und somit auch niemandem die Schuld zuzuschreiben ist. Wenn Sie weiterhin kontinuierlich meditieren, wird Ihnen diese Tatsache immer klarer. Sie können es sich jedoch nicht leisten, so lange zu warten, bis sich auch die entsprechende *Einsicht** einstellt. Lassen Sie daher diese Vorstellung zumindest auf der Verstandesebene so bald wie möglich fallen, dann können Sie auch Fortschritte machen.

In Wirklichkeit »tun« wir in der Meditation nichts weiter, als bestimmte *bewusste Absichten** festzusetzen und sie aufrechtzuerhalten. Es mag vielleicht nicht so offensichtlich sein, aber tatsächlich ist alles, was wir je erreichen und leisten, auf Absichten zurückzuführen. Denken Sie einmal daran, wie Sie als Kind »Fang den Ball« spielen wollten und dafür lernen mussten, einen kleinen Ball oder eine Kugel in einem Fangbecher aufzufangen. Zunächst konnten Sie Arm- und Handbewegungen nicht richtig koordinieren, doch Sie haben dennoch die Absicht aufrechterhalten, den Ball zu fangen, und mit zunehmender Übung taten Arme und Hände schließlich alles, was Sie wollten. Nicht »Sie« spielten also »Fang den Ball«, sondern Sie hatten nur die Absicht, den Ball zu fangen, und der Rest folgte daraus. »Sie« wollten es, und der Körper handelte entsprechend.

In gleicher Weise können wir die Absicht einsetzen, um das Verhalten des Geistes tiefgreifend umzuwandeln. Die Absicht schafft die Ursachen und Bedingungen für stabile Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, vorausgesetzt, sie wird richtig formuliert und aufrechterhalten. Absichten, die

im Verlauf zahlreicher Meditationssitzungen immer wieder aufrechterhalten werden, führen zu häufig wiederholten geistigen »Handlungen«, die schließlich zu Gewohnheiten des Geistes werden.

Auf jeder Stufe tun »Sie« in Wirklichkeit nichts anderes, als geduldig und beharrlich Ihre Absichten aufrechtzuerhalten, um auf alles, was während der Meditation geschieht, in bestimmter Weise reagieren zu können. Das Wesentliche dabei ist, dass Sie die *richtigen* Absichten festsetzen und aufrechterhalten. Ist Ihre Absicht stark, dann kommt es zu entsprechenden Reaktionen, und die Praxis entfaltet sich auf ganz natürliche und vorhersagbare Weise. Noch einmal: Wiederholt aufrechterhaltene Absichten führen zu wiederholten geistigen Handlungen bzw. Vorgängen, die zu geistigen Gewohnheiten werden – zu Gewohnheiten des Geistes, die in Freude, Gleichmut und Einsicht münden. Auf den ersten Stufen fällt es nicht so sehr ins Auge, wie außerordentlich einfach dieser Prozess im Grunde ist. Wenn Sie aber Stufe acht erreicht haben und Ihre Meditation völlig mühelos geworden ist, wird es Ihnen klar.

Die Auflistung weiter oben – Ziele, Hindernisse, Aufgaben/Fähigkeiten und Meisterschaft – mag zwar nützlich sein, könnte aber verdecken, wie einfach der zugrundeliegende Prozess in Wirklichkeit ist: Absichten führen zu geistigen Handlungen, und wiederholte geistige Handlungen werden geistige Gewohnheiten. Diese einfache Formel bildet den Kernpunkt jeder Stufe. Daher folgt hier noch einmal eine kurze Zusammenfassung der zehn Stufen, diesmal jedoch in ganz anderer Form, nämlich so, dass die Betonung darauf liegt, wie die Absicht auf jeder Stufe wirkt. Schauen Sie sich die Übersicht weiter oben noch einmal an, wenn Sie sich im Zusammenhang der Stufen orientieren wollen, aber ziehen Sie die unten folgende Übersicht zu Rate, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Durcharbeiten einzelner Stufen zum Kampf gerät.

Stufe eins: Richten Sie Ihr ganzes Bemühen darauf, die bewusste Absicht zu formulieren und aufrechtzuerhalten, dass Sie sich hinsetzen, jeden Tag eine bestimmte Zeit lang meditieren und für die Dauer der Sitzung gewissenhaft praktizieren. Wenn Ihre Absicht klar und stark ist, tun Sie ganz natürlich das Richtige, und Sie werden feststellen, dass Sie sich regelmäßig zum Meditieren hinsetzen. Und auch, wenn es nicht so ist: Kasteien Sie sich nicht! Versuchen Sie nicht, sich zum Praktizieren zu zwingen, sondern arbeiten Sie daran, Ihre Motivation und Absichten zu stärken.

Stufe zwei: Willenskraft kann nicht verhindern, dass der Geist den Atem vergisst. Ebenso wenig können Sie erzwingen, dass Ihnen bewusst wird, wenn der Geist abschweift. Halten Sie stattdessen die Absicht aufrecht, den »Aha«-Moment, in dem Sie dieses Abschweifen wahrnehmen, zu würdigen, und lenken Sie die Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt wieder auf den Atem. Nehmen Sie sich dann vor, sich so umfassend wie möglich dem Atem zuzuwenden, ohne das periphere Gewährsein zu verlieren. Mit der Zeit werden die einfachen Handlungen, die sich aus diesen drei Absichten ergeben, zu geistigen Gewohnheiten. Die Phasen des Abschweifens werden kürzer, die der auf den Atem gerichteten Aufmerksamkeit länger, und Sie haben Ihr Ziel erreicht.

Stufe drei: Fassen Sie den Vorsatz, die introspektive Aufmerksamkeit häufig einzusetzen, *bevor* Sie den Atem vergessen haben oder eingenickt sind, und korrigierend einzugreifen, sobald Sie Ablenkungen oder Dumpfheit bemerken. Nehmen Sie sich ebenfalls vor, das periphere Gewährsein aufrechtzuerhalten, während Sie sich so vollständig wie möglich dem Atem zuwenden. Diese drei Absichten und die Handlungen, die sie hervorrufen, sind einfach Weiterführungen der Absichten und Handlungen der zweiten Stufe. Sind sie erst einmal zur Gewohnheit geworden, werden Sie den Atem nur noch selten vergessen.

Stufe vier bis sechs: Setzen Sie die Absicht fest, aufmerksam und wachsam zu sein, und halten Sie sie aufrecht, sodass das introspektive Gewährsein zu etwas Kontinuierlichem wird. Nehmen Sie sich vor, Dumpfheit und Ablenkung sofort wahrzunehmen und zu korrigieren. Diese Absichten reifen schließlich zu den hoch entwickelten Fähigkeiten der stabilen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit heran; Sie überwinden jegliche Dumpfheit und Ablenkung und erreichen ausschließliche einsgerichtete Aufmerksamkeit und metakognitives introspektives Gewährsein.

Stufe sieben: Alles wird noch einfacher. Mit der bewussten Absicht, fortwährend vor Dumpfheit und Ablenkung auf der Hut zu sein, gewöhnt sich der Geist daran, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit *mühe*los aufrechtzuerhalten.

Stufe acht bis zehn: Ihre Absicht ist ganz einfach die, weiter zu praktizieren und dabei Fähigkeiten einzusetzen, die Sie nun überhaupt keine Mühe mehr kosten. Auf der achten Stufe bringt die mühelos aufrechterhaltene ausschließliche Aufmerksamkeit geistige und körperliche Geschmeidigkeit, Wohlgefühle und Freude hervor. Auf Stufe neun bewirkt das einfache Verweilen im Zustand meditativer Freude, dass tiefe Ruhe und Gleichmut aufkommen. Auf Stufe zehn bleiben die Freude und das Glücksempfinden, die Ruhe und der Gleichmut, die Sie in der Meditation erfahren, auch zwischen den Meditationssitzungen erhalten – einfach dadurch, dass Sie regelmäßig weiter praktizieren. Auch Ihr Alltag ist davon durchdrungen.

Wie beim Einpflanzen von Samen säen Sie hier auf jeder Stufe die richtigen Absichten auf dem Boden des Geistes aus. Gießen Sie diese Absichten mit gewissenhaft durchgeführter regelmäßiger Praxis, und schützen Sie sie vor den zerstörerischen Schädlingen des Aufschiebens, des Zweifels, des Verlangens, der Abneigung und der Erregung. Diese Absichten werden ganz natürlich zu einer Reihe geistiger Vorgänge erblühen, die wiederum heranreifen und die Früchte unserer Praxis hervorbringen. Würde ein Samenkorn schneller sprießen, wenn Sie es ständig wieder ausgraben und neu einpflanzen? Nein. Lassen Sie sich deshalb nicht durch Ungeduld oder Frustration vom Praktizieren abhalten oder davon überzeugen, dass Sie nach einer »besseren« oder »leichteren« Praxis Ausschau halten sollten. Wenn Sie sich jedes Mal darüber ärgern, dass der Geist umherwandert oder dass Sie schläfrig sind, ist das so, als würden Sie den ganzen Garten aufreißen, um das Unkraut loszuwerden. Stabile Aufmerksamkeit erzwingen zu wollen gleicht dem Versuch, einen Schössling zum Wachsen zu bringen, indem man an ihm zieht. Wenn Sie der körperlichen Geschmeidigkeit und der meditativen Freude nachjagen, ist das so, als würden Sie eine Knospe aufbrechen, damit sie schneller blüht. Doch nichts wächst schneller durch Ungeduld und krampfhaftes Bemühen! Bleiben Sie geduldig, und vertrauen Sie auf den Prozess. Sorgen Sie für den Geist wie ein geschickter Gärtner für seinen Garten, und alles wird zu gegebener Zeit blühen und Früchte tragen.

Aufmerksamkeit und peripheres Gewahrsein

Die bewusste Erfahrung nimmt zwei verschiedene Formen an: *Aufmerksamkeit** und *peripheres Gewahrsein**. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas fokussieren, beherrscht es unsere bewusste Erfahrung. Doch können wir gleichzeitig – unbestimmter und allgemeiner – noch dessen *gewahr* sein, was im Hintergrund vor sich geht. Zum Beispiel ist Ihre Aufmerksamkeit in diesem Moment auf das, was Sie lesen, gerichtet. Gleichzeitig sehen Sie am Rande auch andere Dinge, nehmen noch andere Geräusche, Gerüche und Empfindungen wahr.

Die Art, wie Aufmerksamkeit und peripheres Gewahrsein zusammenwirken, ähnelt sehr der Beziehung zwischen visuellem Fokussieren und peripherem Sehen. Versuchen Sie einmal, Ihren Blick auf ein äußeres Objekt zu fixieren. Während Sie das Objekt fokussieren, werden Sie bemerken, dass Ihr peripheres Sehen von anderswoher in Ihrem Sichtfeld Informationen aufnimmt. Sie können das mit Ihren Erfahrungen im Alltagsleben vergleichen, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge richten und zugleich andere Dinge am Rande wahrnehmen. So hören Sie vielleicht Ihrem Gegenüber intensiv zu. Gleichzeitig nehmen Sie nebenbei den Geschmack des Tees, den Sie trinken, den Verkehrslärm im Hintergrund und das angenehme Gefühl, in einem gemütlichen Sessel zu sitzen, wahr. Wie beim Sehen ist uns das, was sich im Fokus unserer Aufmerksamkeit befindet, voll bewusst, aber auch die zahlreichen Objekte in unserem peripheren Gewahrsein nehmen wir weiterhin wahr. Wenn wir unseren Fokus verlagern, bewegt sich das, was sich im Zentrum unserer Aufmerksamkeit befand, an die Peripherie. Während unsere Aufmerksamkeit von einem Objekt zum nächsten wandert – von der Unterhaltung zum Becher mit Tee –, rückt das jeweilige Objekt unserer Aufmerksamkeit ins Zentrum unseres Bewusstseins, während die anderen Objekte nur noch peripher wahrgenommen werden.

Wichtig ist auch zu wissen, dass Aufmerksamkeit und peripheres Gewahrsein zwei verschiedene Arten sind, die Welt wahrzunehmen.² Jede hat ihre Stärken und Schwächen. Die Aufmerksamkeit greift einen kleinen Teil aus dem Inhalt des Feldes bewussten Gewahrseins heraus, um ihn zu analysieren und zu interpretieren. Das periphere Gewahrsein hingegen ist eher holistisch, offen, allumfassend und liefert den Gesamtkontext für

die bewusste Erfahrung. Es hat mehr mit den *Beziehungen* der Objekte untereinander und zum Ganzen zu tun. Wenn in diesem Buch der Begriff *Gewahrsein** benutzt wird, dann ist das periphere *Gewahrsein* gemeint. *Er bedeutet nie Aufmerksamkeit*³. Diese Unterscheidung zwischen *Gewahrsein* und *Aufmerksamkeit* ist wesentlich. Wenn man diesen Unterschied nicht erkennt, erzeugt das erhebliche Verwirrung.

Bei der Meditation arbeiten wir mit der *Aufmerksamkeit* und dem peripheren *Gewahrsein*, um *stabile Aufmerksamkeit** und *Achtsamkeit** zu entwickeln – die beiden Hauptziele der Meditationspraxis.

STARTHILFE FÜR IHRE PRAXIS

Obwohl es entscheidend ist, dass Sie vorab *Aufmerksamkeit* und *Gewahrsein* voll und ganz verstehen, möchten vielleicht manche von Ihnen direkt zur Praxis übergehen. Hier daher eine schnelle, grundlegende Version der Meditationsanweisungen.

1. Körperhaltung

- a. Egal ob Sie auf einem Stuhl, einem Kissen oder auf dem Boden sitzen, machen Sie es sich so bequem wie möglich, und richten Sie den Rücken gerade auf.
- b. Richten Sie Rücken, Nacken und Kopf in einer Linie aus, sodass sie weder nach vorne oder hinten noch zu den Seiten hin verschoben sind.
- c. Ich empfehle, dass Sie zu Anfang die Augen geschlossen halten. Sie können sie aber auch geöffnet lassen, wenn Ihnen das lieber ist.

2. Entspannung

- a. Lösen Sie, während Sie weiterhin aufrecht sitzen, alle Spannungen im Körper.
- b. Entspannen Sie den Geist. Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um sich bewusst zu machen, dass Sie sich jetzt Zeit für sich selbst gönnen, fernab von allen Aufgaben und Sorgen des Alltags.

3. Absicht und Atem

- a. Beschließen Sie, für die gesamte Dauer der Meditationssitzung gewissenhaft zu praktizieren, egal wie sie verläuft.
- b. Atmen Sie so natürlich wie möglich durch die Nase, ohne zu versuchen, Ihren Atem zu kontrollieren.
- c. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, den Atem in den Nasenlöchern und um sie herum oder im Bereich der Oberlippe zu spüren. Eine andere Möglichkeit ist die, sich auf die mit dem Atmen verbundenen Empfindungen im Unterleib zu konzentrieren. Finden Sie heraus, auf was Sie sich am leichtesten fokussieren können, und bleiben Sie dann dabei, zumindest während der aktuellen Sitzung. Das ist Ihr Meditationsobjekt.
- d. Lassen Sie zu, dass Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Meditationsobjekt zentriert bleibt, während Ihr peripheres Gewahrsein weiterhin entspannt und offen für alles ist, was auftaucht (Geräusche im Umfeld, körperliche Empfindungen, Gedanken im Hintergrund).
- e. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit weiterhin auf das Meditationsobjekt gerichtet zu halten. Ihr Geist wird **zwangsläufig** abgelenkt werden und abdriften. Nehmen Sie sich, sobald Sie erkennen, dass das passiert ist, einen Augenblick Zeit, und würdigen Sie die Tatsache, dass Sie sich an Ihre Absicht zu meditieren erinnern haben – klopfen Sie sozusagen Ihrem Geist auf die Schulter. Vermutlich neigen Sie dazu, sich zu verurteilen und enttäuscht zu sein, weil Sie den Fokus verloren haben, aber das ist kontraproduktiv. Es ist ganz natürlich, dass der Geist abschweift. Wichtig ist, dass Sie Ihren Fokus wieder auf das Meditationsobjekt richten. Verstärken Sie also dieses Verhalten positiv, indem Sie Ihren Geist bestmöglich dafür belohnen, dass er sich erinnert.
- f. Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft auf das Meditationsobjekt.
- g. Wiederholen Sie Schritt drei, bis die Meditationssitzung vorüber ist, und denken Sie daran: Die einzige schlechte Meditationssitzung ist die, die nicht stattgefunden hat!

DAS ERSTE ZIEL DER MEDITATION: STABILE AUFMERKSAMKEIT

Der Begriff »Konzentration« ist etwas vage, und es besteht die Gefahr, dass er falsch interpretiert wird oder dass Meditationsschüler ihre eigenen vorgefassten Ansichten und Vorstellungen damit verbinden. Ich verwende lieber den genaueren und nützlicheren Begriff »stabile Aufmerksamkeit«. Er beschreibt besser, was wir bei der Meditation zu tun versuchen.

Mit *stabiler Aufmerksamkeit** ist die Fähigkeit gemeint, zum einen den Fokus der Aufmerksamkeit bewusst zu *lenken* und *aufrechtzuerhalten* und zum anderen den *Umfang* bzw. *Bereich der Aufmerksamkeit* zu kontrollieren. Die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und aufrechtzuerhalten bedeutet einfach, dass wir lernen zu entscheiden, auf welches Objekt wir unsere Aufmerksamkeit richten, um sie dann kontinuierlich darauf fixiert zu halten. Den Umfang bzw. Bereich der Aufmerksamkeit zu kontrollieren bedeutet, den Geist so zu trainieren, dass er regulieren kann, wie weit oder eng unser Fokus ist, und dass er selektiver und bewusster auswählt, was darin ein- und was ausgeschlossen ist. Bedienen wir uns auch hier wieder der Analogie des Sehens. Um etwas in all seinen Einzelheiten zu sehen, müssen wir den Blick so lange wie nötig konstant halten, und der Fokus darf dabei weder zu eng noch zu weit sein.

Für viele bedeutet das Alltagsleben eine Kombination aus Ablenkung und hektischem Multitasking. Mit fokussierter, anhaltender und selektiver Aufmerksamkeit können wir die Welt jedoch auf eine sehr viel friedvollere und ansprechendere Art erfahren. Eine solche Aufmerksamkeit ist zudem auch das wertvollste Instrument, das wir haben, um unseren Geist zu erforschen und uns selbst zu verstehen. Schauen wir uns nun genauer an, wie wir stabile Aufmerksamkeit entwickeln können.

Spontane Bewegungen der Aufmerksamkeit

Um bewusst gerichtete, stabile Aufmerksamkeit zu entwickeln, müssen Sie verstehen, was das Gegenteil ist: *spontane Bewegungen der Aufmerksamkeit**. Die Aufmerksamkeit bewegt sich spontan auf dreierlei Art: Sie scannt, sie wird von etwas in Beschlag genommen, und sie wechselt.

Scannen ist, wenn unser Fokus von einem Objekt zum nächsten wandert und die äußere Welt oder unsere Geistesinhalte nach etwas Interessantem absucht. Von in Beschlag genommener Aufmerksamkeit sprechen wir, wenn ein Objekt, etwa ein Gedanke, eine Körperempfindung oder irgendein Reiz von außen unsere Aufmerksamkeit plötzlich beansprucht. Der Sirenton eines Rettungswagens kann die Aufmerksamkeit von dem Buch, das Sie gerade lesen, abziehen; der Schmerz im Zeh, den Sie sich beim Spaziergehen gestoßen haben, kann Sie von den angenehmen Gedanken, denen Sie sich hingeeben haben, ablenken. Mit solchen spontanen Bewegungen der Aufmerksamkeit sind Sie wahrscheinlich vertraut, denn dergleichen passiert ständig.

Die dritte Art spontaner Bewegung, *wechselnde Aufmerksamkeit**, ist eine subtilere Art zerstreuter Aufmerksamkeit, die nur erfahrene Meditierende überhaupt erkennen. Um nicht missverstanden zu werden: Bei uns allen wechselt die Aufmerksamkeit, ob wir nun meditieren oder nicht. Der Unterschied ist der, dass Nichtmeditierende ihre Aufmerksamkeit nicht als wechselnd erleben. Vielmehr existiert die Illusion, dass man *zwei oder mehr* Dingen gleichzeitig Aufmerksamkeit schenkt. In Wirklichkeit ist es aber so, dass sich der Fokus der Aufmerksamkeit extrem schnell zwischen mehreren Objekten hin und her bewegt, bei jedem aber insgesamt etwa gleich lange verweilt. Das ist die Art von Aufmerksamkeit, die wir beim Multitasking haben. Wenn Sie während der Vorlesung herumkritzeln und dabei dem Dozenten zuhören, bewegt sich Ihr Fokus so schnell, dass es bei der Aufmerksamkeit scheinbar keine Unterbrechung gibt – sie wirkt, als sei sie simultan auf beides gerichtet. Wechselnde Aufmerksamkeit erfahren wir auch auf andere Art, nämlich dann, wenn unsere Aufmerksamkeit scheinbar auf ein Objekt fokussiert bleibt, während bestimmte Dinge im Bereich des peripheren Gewahrseins hervorstechen. Sie beantworten beispielsweise eine E-Mail, hören aber auch die Katze miauen, die gefüttert werden will, und spüren Druck in der Blase. Die Aufmerksamkeit wechselt schnell zwischen verschiedenen Objekten hin und her, aber sie verweilt länger beim Hauptobjekt, dem Beantworten der E-Mail. In erster Linie ist der Grund, warum etwas aus dem Hintergrund des peripheren Gewahrseins hervorsticht, die Tatsache, dass es zeitweilig ein Objekt der Aufmerksamkeit ist. In all diesen Fällen haben wir zwar den Eindruck, die Aufmerksamkeit sei kontinuierlich, doch in Wirklichkeit wechselt sie rasch zwischen den verschiedenen Objekten hin und her.

Sofern Sie nicht absichtlich Multitasking betreiben, ist diese wechselnde Aufmerksamkeit einfach eine Art spontaner Bewegung der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, es ist ein gewisses Maß an *Ablenkung** vorhanden.

Während der Meditation ersetzen beabsichtigte Aufmerksamkeitsbewegungen schließlich alle drei Arten spontaner Bewegungen. Im Verlauf der Stufen entfaltet sich dieser Prozess allmählich und systematisch. Sehen wir uns nun an, was es heißt, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und aufrechtzuerhalten, und finden wir heraus, wie man den Umfang der Aufmerksamkeit kontrolliert.

Bewusstes Lenken und Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit

*Bewusst gerichtete Aufmerksamkeit*⁴ bedeutet nichts weiter als das: Wir entscheiden bewusst, was wir beachten wollen. Bei der Arbeit müssen wir unseren Fokus absichtlich von einer Sache auf die nächste verlagern, um die Aufgabe zu Ende zu bringen. Und wenn wir abgelenkt werden und die Konzentration verlieren, müssen wir unser Augenmerk bewusst wieder auf die Arbeit lenken.

Von Anfang an trainieren und stärken Sie auf den ersten Stufen (zwei und drei) die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und auszurichten. Das ist jedoch nur die halbe Arbeit. Nachdem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet haben, stellen Sie bald fest, dass Ihr Geist auf Wanderschaft gegangen ist. Aus diesem Grund müssen Sie auch lernen, wie Sie die *Aufmerksamkeit aufrechterhalten*.⁵ Das heißt, Sie wollen alle spontanen Bewegungen des Geistes unterbinden.

Nun ist das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit kniffliger, als sie zu lenken. Warum? Es ist möglich, die Aufmerksamkeit willentlich auf etwas zu richten. Doch der Teil des Geistes, der die Aufmerksamkeit länger als ein paar Augenblicke aufrechterhält, arbeitet gänzlich unbewusst. Wir können unseren Willen nicht einsetzen, um zu kontrollieren, wie lange wir auf eine Sache fokussiert bleiben. Vielmehr wägt ein unbewusst ablaufender Prozess ab, wie wichtig das, worauf wir uns fokussieren, im Vergleich zu anderen möglichen Objekten der Aufmerksamkeit ist. Ist das Objekt wichtig oder interessant genug, dann bleibt die Aufmerksamkeit stabil. Wird etwas anderes als wichtiger oder interessanter beurteilt, gibt das den Ausschlag, und die Aufmerksamkeit wandert anderswohin.⁶

Obwohl dieser Abwägungsvorgang nicht unserer bewussten Kontrolle unterliegt, können wir ihn doch durch bewusst gefasste Absichten beeinflussen. Einfach dadurch, dass wir uns vornehmen, ein Objekt zu beobachten und zu ihm zurückzukehren, sobald wir abgelenkt werden, trainieren wir diesen unbewusst ablaufenden Prozess dahingehend, dass er uns hilft, kontinuierlicher fokussiert zu bleiben. Wir können es damit vergleichen, Dart spielen zu lernen. Die dafür erforderlichen komplexen motorischen Fähigkeiten erwerben Sie unter anderem dadurch, dass Sie einen unbewusst ablaufenden Prozess trainieren – und zwar indem Sie immer wieder aufs Neue die Absicht fassen und die Bewegung wiederholen. Das heißt, Sie erhalten beim Werfen der Pfeile die Absicht aufrecht, das Ziel zu treffen, und trainieren dadurch die Koordination von Hand und Auge, die unbewusst und unwillkürlich abläuft. Das tun Sie so lange, bis Sie das Ziel regelmäßig treffen.

Jede im Bewusstsein festgehaltene Information wird an das Unbewusste kommuniziert. Das Formulieren der *bewussten Absicht**, sich auf das Meditationsobjekt zu fokussieren, liefert ein neues Stück Information, das von unbewusst ablaufenden Prozessen mit einbezogen wird. Die Tatsache, dass wir an dieser Absicht festhalten und unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurückdenken, sobald wir abgelenkt werden, informiert den unbewussten Abwägungsprozess, dass es wichtig ist, den Fokus auf den Atem gerichtet zu halten. Auf Stufe zwei beginnen Sie gewissermaßen damit, geistige Pfeile auf das Ziel der aufrechterhaltenen Aufmerksamkeit zu werfen. Auf Stufe vier haben Sie dauerhaft die Fähigkeit entwickelt, die Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt gerichtet zu halten.

Die Aufmerksamkeit vermittelt auf Stufe vier zwar den Eindruck, sie sei kontinuierlich und stabil, aber der Fokus der Aufmerksamkeit wechselt nach wie vor schnell zwischen Meditationsobjekt und Ablenkungen hin und her – was wir als Objekte wahrnehmen, die im Bereich des peripheren Gewahrseins hervorstechen. Um wirklich in der Lage zu sein, die Aufmerksamkeit auszurichten und aufrechtzuerhalten, müssen wir die Neigung zur wechselnden Aufmerksamkeit überwinden. Auf ein einziges Objekt gerichtete *ausschließliche Aufmerksamkeit**⁷, auch *einspitzi*ge oder *einsgerichtete Aufmerksamkeit* genannt, unterscheidet sich stark von wechselnder Aufmerksamkeit. Ausschließliche Aufmerksamkeit bewegt sich nicht zwischen Ablenkungen und dem festgelegten Fokus hin und

her. Auf Stufe eins bis fünf verbessern Sie die allgemeine Stabilität Ihrer Aufmerksamkeit erheblich, doch ausschließliche Aufmerksamkeit erreichen Sie erst auf Stufe sechs.

Wir haben eben beschrieben, wie bewusste Absicht die unbewussten Mechanismen zum Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit beeinflusst. Aber das ist erst der Anfang, denn Sie setzen die bewusste Absicht über alle Stufen hinweg ein, um den unbewussten Geist auf vielfältige Weise zu trainieren. Wenn Sie die Absicht richtig einsetzen, können Sie dadurch schlechte Gewohnheiten umwandeln, unzutreffenden Auffassungen entgegenwirken und gesündere Perspektiven fördern. Kurzum, das geschickte Anwenden der bewusst festgesetzten Absicht kann den Geist komplett umstrukturieren und uns transformieren.⁸ Darin liegt der Kern der Meditation: Wir programmieren unbewusst ablaufende geistige Prozesse um, indem wir mit klarer Absicht grundlegende Aufgaben immer wieder aufs Neue wiederholen. Wenn wir im fünften Zwischenspiel das Modell des Geistsystems vorstellen, werden wir noch näher darauf eingehen, wie diese einfache Aktivität unbewusst ablaufende Prozesse verändert.

Umfang der Aufmerksamkeit

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit erst einmal gezielt lenken und aufrechterhalten können, gehen Sie dazu über, den *Umfang der Aufmerksamkeit* zu kontrollieren: Wie weit oder eng soll Ihr Fokus sein? Viele Aufgaben im Alltagsleben erfordern, dass wir den Aufmerksamkeitsfokus ausdehnen oder einengen. Wenn wir einen Faden in ein Nadelöhr einfädeln oder uns anstrengen müssen, um jemanden in einem von Lärm erfüllten Raum sprechen zu hören, müssen wir uns wirklich konzentrieren und auf Einzelheiten achten. Wenn wir einem Fußballspiel zusehen, achten wir vielleicht zu Beginn auf den Mittelstürmer, doch dann dehnt sich unser Fokus aus, und wir nehmen alle Aktionen auf dem Spielfeld in uns auf. Dabei haben wir zwar ein gewisses Maß an Kontrolle, doch ohne Training verändert sich der Umfang unserer Aufmerksamkeit aufgrund unbewusster Einflüsse tendenziell ganz automatisch.⁹

Ein ausgedehnter Umfang ähnelt insofern der wechselnden Aufmerksamkeit sehr, als wir mehr Dinge in unsere Aufmerksamkeit einbeziehen können. Er kann auch ein nützliches Instrument für das Multitasking sein.

Doch wenn wir uns um stabile Aufmerksamkeit bemühen, wird ein Feld, das sich spontan immer weiter ausdehnt, allen möglichen Ablenkungen Einlass gewähren. Die Aufmerksamkeit ist erst dann wirklich stabil, wenn Sie ganz bewusst den Umfang Ihres Fokus bestimmen und ihn kontinuierlich halten können.

Das ist eine Fähigkeit, die Sie hauptsächlich auf Stufe sechs entwickeln, nachdem der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit stabiler geworden ist. Anhand einer Reihe von Übungen lernen Sie, den Umfang Ihrer Aufmerksamkeit zu kontrollieren, indem Sie ganz bewusst zwischen einem engen und weiten Fokus hin- und herwechseln. Auf Stufe sechs wie auch auf Stufe sieben legen Sie besonderen Nachdruck darauf, sich *ausschließlich* auf das Meditationsobjekt zu *fokussieren*. Auf Stufe acht sind Sie in der Lage, den Umfang des Fokus zu kontrollieren und ihn so zu erweitern, dass er das gesamte Feld des bewussten Gewahrseins in einem einzigen, offenen und ausgedehnten »Nichtfokus« mit einschließt. Normalerweise würde ein so weiter Fokus einfach bedeuten, dass Sie zwar viele Dinge auf einmal wahrnehmen, aber nur schemenhaft.¹⁰ Glücklicherweise können wir aber auch die Kraft des Bewusstseins steigern, sodass alles dennoch immer noch ziemlich klar und deutlich ist. Das bringt uns zum zweiten Ziel der Meditation, der Achtsamkeit.

DAS ZWEITE ZIEL DER MEDITATION: ACHTSAMKEIT

Wenn die Achtsamkeit eines Samurai nachlässt, verliert er sein Leben. Wenn es uns im Alltagsleben an Achtsamkeit mangelt, passiert etwas Ähnliches. Wir sind dann so in unsere Gedanken und Emotionen verstrickt, dass wir das Gesamtbild vergessen. Unsere Sicht verengt sich, und wir kommen vom Weg ab. Wir sagen und tun bedauerliche Dinge, die bei uns selbst und anderen unnötiges Leid hervorrufen. Achtsamkeit sorgt dafür, dass wir unsere Optionen erkennen, dann mit Bedacht entscheiden, wie wir reagieren, und die Kontrolle darüber gewinnen, in welche Richtung unser Leben geht. Sie verleiht uns auch die Kraft, unsere Konditionierungen der Vergangenheit zu verändern und der Mensch zu werden, der wir sein wollen. Und am wichtigsten: Achtsamkeit führt zu Einsicht und Erwachen.

Aber was ist Achtsamkeit? »Achtsamkeit« ist eine etwas unglückliche Übersetzung des Pali-Wortes *Sati* – unglücklich deswegen, weil »Achtsamkeit« lediglich impliziert, dass man aufmerksam ist oder auf etwas achtet, womit jedoch die volle Bedeutung und Wichtigkeit dieses Begriffs nicht wirklich erfasst wird. Auch ohne *Sati* achten wir *immer* auf *irgend-etwas*. Aber mit *Sati* achten wir auf die richtigen Dinge, und das auch noch besser und gezielter, und zwar deshalb, weil wir mit *Sati* bewusster und wacher sind als normalerweise. Infolgedessen ist unser peripheres Gewährsein viel stärker, und unsere Aufmerksamkeit wird mit beispielloser Präzision und Objektivität eingesetzt. Eine genauere, aber etwas unbeholfene Übersetzung wäre »unerhört effektives bewusstes Gewährsein« oder »voll bewusstes Gewährsein«. Ich benutze dennoch das Wort Achtsamkeit, weil es allgemein bekannt ist. Mit Achtsamkeit meine ich jedoch speziell *die optimale Interaktion zwischen Aufmerksamkeit und peripherem Gewährsein, was eine Steigerung der Bewusstseinskraft des Geistes insgesamt* erfordert. Diese Definition wollen wir nun »auseinandernehmen«.

Normale Funktionen der Aufmerksamkeit und des peripheren Gewährseins

Um wirklich zu begreifen, was Achtsamkeit ist, müssen wir erst einmal wissen, was Aufmerksamkeit und peripheres Gewährsein normalerweise tun. Sie haben jeweils verschiedene Funktionen und liefern zwei unterschiedliche Arten von Informationen. Aber sie arbeiten auch zusammen, und wir brauchen beides, um auf unsere Umwelt sinnvoll reagieren zu können.

Der Aufmerksamkeit kommt eine sehr spezifische Aufgabe zu. Sie sucht aus dem allgemeinen Feld des bewussten Gewährseins ein Objekt heraus und analysiert und interpretiert es dann. Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit hilft uns, zwischen widersprüchlichen Informationen zu unterscheiden und das Richtige herauszulesen (z. B.: Ist das da auf dem Weg eine Schlange oder ein Seil?). Ist ein Objekt der Aufmerksamkeit dann identifiziert und analysiert, kann es weiter untersucht werden. Wir können darüber nachdenken, es beurteilen und darauf reagieren. Damit dieser Prozess rasch und effektiv ablaufen kann, verwandelt die Aufmerk-

samkeit all ihre Objekte in Konzepte oder abstrakte Vorstellungen – es sei denn natürlich, das Objekt ist bereits ein Konzept oder eine Vorstellung. Im Allgemeinen übersetzt die Aufmerksamkeit unsere unverarbeiteten Erfahrungen, die uns die Welt vermittelt, in Begriffe, die wir leichter verstehen können und dann zu einem Bild der Realität zusammenfügen und ordnen.

Peripheres Gewahrsein arbeitet hingegen ganz anders. Statt ein einzelnes Objekt zum Analysieren herauszupicken, umfasst es alles, was unsere Sinne in sich aufnehmen. Peripheres Gewahrsein ist nur geringfügig konzeptuell. Es ist offen, einbeziehend (inklusiv) und holistisch, das heißt, es befasst sich mit den *Beziehungen* der Objekte zueinander und zum Ganzen. Peripheres Gewahrsein lässt uns effektiver reagieren, indem es uns Informationen über den Hintergrund und den Kontext unserer Erfahrungen zukommen lässt: wo wir sind, was um uns herum geschieht, was wir tun und warum (z. B. halten wir das Seil nicht für eine Schlange, weil wir uns in Alaska befinden und es Winter ist).

Die Aufmerksamkeit analysiert unsere Erfahrungen, und das periphere Gewahrsein liefert den Kontext. *Wenn eines von beiden seine Arbeit nicht tut oder wenn nicht genügend Interaktion zwischen beiden stattfindet, reagieren wir auf Situationen weniger effektiv. Wir reagieren möglicherweise zu heftig, treffen schlechte Entscheidungen oder deuten das Geschehen falsch.*

Jede neue Empfindung, jeder neue Gedanke, jedes neue Gefühl tritt zuerst im peripheren Gewahrsein in Erscheinung.¹¹ Hier entscheidet der Geist, ob etwas wichtig genug ist, um zum Objekt der Aufmerksamkeit zu werden, oder nicht. Das periphere Gewahrsein filtert unwichtige Informationen heraus und erfasst die Objekte, die eine genauere Überprüfung durch die Aufmerksamkeit verdienen. Deshalb entsteht der Eindruck, dass spezielle Objekte plötzlich aus dem peripheren Gewahrsein auftauchen und zum Objekt der Aufmerksamkeit werden. Auch die Aufmerksamkeit durchstreift die Objekte im peripheren Gewahrsein auf der Suche nach etwas Relevantem oder einfach nur Unterhaltamerem, um sie dann zu untersuchen. Das ist der an früherer Stelle beschriebene Prozess des »Scannens«. Das, was wir mit der Aufmerksamkeit machen, »trainiert« jedoch das periphere Gewahrsein darauf, ebenfalls bestimmte Dinge auszuwählen. Wenn Sie sich zum Beispiel für Vögel interessieren, lernt das periphere Gewahrsein, nach fliegenden gefiederten Objekten Ausschau zu halten.

Aufmerksamkeit richtet sich auf etwas Bestimmtes aus, während peripheres Gewahrsein wachsam ist und nach irgendetwas Neuem oder Ungewöhnlichem Ausschau hält. Nimmt das Gewahrsein etwas auf, das von Interesse sein könnte, befreit es die Aufmerksamkeit von ihrem gegenwärtigen Objekt und lenkt sie auf das neue Objekt um. Sagen wir, Sie sind beim Gehen in ein Gespräch vertieft und bemerken plötzlich aus den Augenwinkeln, dass sich etwas Gestalthaftes auf Sie zubewegt. Das periphere Gewahrsein alarmiert die Aufmerksamkeit, die rasch die Information verarbeitet: »Wir sind auf dem Fahrradweg, und ein Radfahrer kommt direkt auf uns zu!« Sie packen also Ihre Freundin und gehen beiseite. *Das periphere Gewahrsein hilft uns, gegenüber unserer Umgebung wachsam zu bleiben und die Aufmerksamkeit so effektiv wie möglich einzusetzen. Wenn das periphere Gewahrsein seine Arbeit nicht erledigt, bewegt sich die Aufmerksamkeit blind, ohne Führung, und kann überrumpelt werden.*

Glücklicherweise muss nicht jede Erfahrung analysiert werden, denn sonst wäre die Aufmerksamkeit ziemlich überfordert. Das periphere Gewahrsein kümmert sich um viele Dinge, ohne die Aufmerksamkeit aufzurufen, wie zum Beispiel das Verscheuchen einer Fliege auf dem Gesicht beim Mittagessen. Sicher kann auch die Aufmerksamkeit bei diesem Verscheuchen eine Rolle spielen, ebenso wie bei anderen Kleinigkeiten, wie etwa beim Auswählen des nächsten Happens vom Teller. Doch es gibt einfach zu viele grundlegende Aufgaben, die keiner Aufmerksamkeit bedürfen, und es wäre schlichtweg unmöglich, sie für alles zu verwenden. Zudem gibt es auch Situationen, die sich zu schnell ereignen, als dass die Aufmerksamkeit mit ihnen umgehen könnte. So kann sie zum Beispiel nicht die schnelle, reflexhafte Reaktion einer Mutter herbeiführen, die ihr Kind davon abhält, auf eine viel befahrene Straße zu rennen. Da das periphere Gewahrsein Informationen nicht so gründlich verarbeitet wie die Aufmerksamkeit, reagiert es viel schneller.¹² *Wenn das periphere Gewahrsein seine Arbeit nicht tut, ist die Aufmerksamkeit allzu leicht überfordert und zu langsam, um diese Funktionen übernehmen zu können. Infolgedessen reagieren wir auf diese Ereignisse überhaupt nicht oder völlig unbewusst und automatisch – blind, gedankenlos und ohne die Vorteile, die das bewusste Verarbeiten mit sich bringt.*

Ein weiterer Aspekt der Zusammenarbeit von Aufmerksamkeit und Gewahrsein besteht darin, dass wir die Dinge objektiver sehen. Für sich

allein genommen ist die Aufmerksamkeit gewöhnlich stark auf das »Ich« bezogen. Das ist angesichts der Tatsache, dass es zu ihren Aufgaben gehört, die Wichtigkeit der Dinge in Hinblick auf unser persönliches Wohlergehen einzuschätzen, sinnvoll. Doch es bedeutet auch, dass die Objekte der Aufmerksamkeit durch Verlangen, Angst, Abneigung und andere Emotionen leicht verzerrt werden können. Aufmerksamkeit interpretiert die Dinge nicht nur auf der Basis des Eigeninteresses, sie bringt uns auch dazu, uns mit äußeren Objekten (das ist »mein« Auto) oder Geisteszuständen (»ich bin« wütend, glücklich usw.) zu identifizieren. Das periphere Gewahrsein ist dagegen weniger »persönlich« orientiert und nimmt die Dinge objektiver wahr – »so wie sie sind«. Äußere Objekte, Gefühlszustände und geistige Aktivitäten treten hier als Teil des Gesamtbildes und nicht so sehr als Identifikationsobjekte in Erscheinung. So könnte uns das periphere Gewahrsein zum Beispiel vermitteln, dass eine gewisse Verärgerung im Entstehen begriffen ist. Das unterscheidet sich sehr von dem Gedanken: »Ich bin verärgert.« Ein starkes peripheres Gewahrsein trägt dazu bei, die egozentrischen Tendenzen der Aufmerksamkeit abzumildern, und macht die Wahrnehmung objektiver. *Doch wenn das periphere Gewahrsein schwindet, wird unsere Wahrnehmung der Dinge ichbezogen und verzerrt.*

Aufmerksamkeit und peripheres Gewahrsein können entweder *extraspektiv** oder *introspektiv** sein. Extraspektiv bedeutet, dass die Aufmerksamkeit oder das Gewahrsein auf Objekte gerichtet sind, die von außen in unser geistiges Bewusstsein gelangen, wie zum Beispiel ein Anblick, ein Geruch oder eine körperliche Empfindung. Introspektiv heißt, dass die Objekte, die im Bewusstsein sind, dem Inneren entspringen – Gedanken, Gefühle, Zustände und Aktivitäten des Geistes. Auch wenn Aufmerksamkeit und Gewahrsein beide entweder extra- oder introspektiv sein können, so kann doch *nur das periphere Gewahrsein den Gesamtzustand des Geistes im Blick haben* (zum Beispiel, ob er glücklich, friedvoll, erregt ist) *und dessen Aktivitäten beobachten* (beispielsweise, ob die Aufmerksamkeit in Bewegung ist und ob sie sich mit Denken, Erinnern oder Zuhören befasst). Der Zustand, in dem der Geist »beiseitritt«, um seinen eigenen Zustand und seine Aktivitäten zu beobachten, wird *metakognitives introspektives Gewahrsein*^{*13} genannt. Die Aufmerksamkeit hingegen kann die Aktivitäten des Geistes nicht beobachten, weil ihre Bewegungen und das Extrahieren von Informationen aus dem Gewahrsein *selbst*

Aktivitäten des Geistes *sind*. Mit anderen Worten: Aufmerksamkeit kann nicht Aufmerksamkeit beobachten. Ist die Aufmerksamkeit zum Beispiel auf das Erinnern fokussiert, kann sie nicht gleichzeitig auch noch eingesetzt werden, um zu erkennen, dass wir uns gerade an etwas erinnern. Dagegen können wir dessen *gewahr* sein, dass wir uns gerade an etwas erinnern. Hinzu kommt, dass die Aufmerksamkeit arbeitet, indem sie Objekte isoliert, und daher den Gesamtzustand des Geistes nicht beobachten kann. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, um sich selbst zu beobachten, macht sie einen »Schnappschuss« des peripheren Gewährseins und bildet gewissermaßen Ihren Geisteszustand unmittelbar vor dem Blick nach innen ab. Angenommen jemand fragt Sie: »Wie fühlst du dich?« Wenn Sie dann den Blick nach innen richten, versucht die Aufmerksamkeit, das umfassende Gewährsein Ihres generellen Geisteszustands in einen spezifischen konzeptuellen Gedanken wie etwa »ich bin glücklich« umzuwandeln.

Nachdem wir nun gesehen haben, wie verschieden und dennoch wechselseitig voneinander abhängig Aufmerksamkeit und peripheres Gewährsein sind, ist klar geworden, wie wichtig es ist, beides zu haben. In fast jedem wachen Moment reagieren wir auf *irgendetwas*, ob es nun aus der Umgebung oder unserem Geist kommt. Zu unseren Reaktionen gehören nicht nur Worte und Handlungen, sondern auch Gedanken und Emotionen. Es mag zwar nicht so aussehen, aber es gibt immer mehr als eine Reaktionsmöglichkeit, und dementsprechend laufen auch fortgesetzt Entscheidungsprozesse ab. Die Qualität dieser Entscheidungen, die von Augenblick zu Augenblick getroffen werden, hängt von der Qualität der Informationen ab, die jeweils von der Aufmerksamkeit und vom Gewährsein zur Verfügung gestellt werden.

PERIPHERES GEWAHRSEIN UND AUFMERKSAMKEIT – EIN VERGLEICH	
PERIPHERES GEWAHRSEIN	AUFMERKSAMKEIT
Ist holistisch, relational, kontextuell.	Isoliert und analysiert.
Filtert alle hereinkommenden Informationen.	Wählt Informationen aus dem Gewährsein aus.
Agiert als wachsames Alarmsystem.	Richtet sich auf Objekte aus.
Verarbeitet weniger, reagiert schneller.	Verarbeitet mehr, reagiert langsamer.
Ist weniger persönlich und objektiver.	Ist eher auf das »Ich« bezogen.
Kann introspektiv und extraspektiv sein.	Kann introspektiv und extraspektiv sein.

Tabelle 2

Alles, was wir von einem Augenblick zum anderen denken, fühlen, sagen oder tun – wer wir sind und wie wir uns verhalten –, all das hängt letztlich von den Interaktionen zwischen Aufmerksamkeit und Gewährsein ab. Achtsamkeit ist die *bestmögliche Interaktion* zwischen den beiden.

Achtsamkeit zu entwickeln kann somit alles, was wir denken, fühlen, sagen und tun, zum Besseren verändern. Es kann unser persönliches Wesen völlig umwandeln.

Achtsamkeit entwickeln

Warum sind wir nicht von Natur aus achtsamer? Warum muss Achtsamkeit entwickelt und gefördert werden? Dafür gibt es zwei Hauptgründe. Erstens haben die meisten von uns nie wirklich gelernt, das periphere Gewährsein effizient zu nutzen. Zweitens haben wir nicht genug Bewusstseinskraft, um Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, gerade dann nicht, wenn wir sie am meisten brauchen.

Das erste dieser beiden Probleme bezeichne ich als »Gewahrseinsdefizitstörung«. ¹⁴ Damit ist ein chronischer Mangel an Gewährsein gemeint, der auf einen übermäßigen Gebrauch der Aufmerksamkeit zurückzuführen ist. Die meisten Menschen nutzen die Aufmerksamkeit im Übermaß, weil sie der direkten bewussten Kontrolle unterliegt, was für das periphere Gewährsein nicht gilt. Gewährsein entsteht automatisch in Reaktion auf äußere oder innere Reize; daher passiert es leicht, dass es vernachlässigt wird. Wenn wir jedoch das periphere Gewährsein ständig zugunsten der Aufmerksamkeit vernachlässigen, verkümmert die Fähigkeit zur Achtsamkeit schließlich. In der Meditation, bei der andere Ablenkungen auf ein Minimum reduziert sind, können wir lernen, das periphere Gewährsein effizient einzusetzen und Aufmerksamkeit und Gewährsein zusammen gut zu nutzen. Doch ist dieses effiziente Nutzen von Aufmerksamkeit und Gewährsein nur ein Teil des Geistesstrainings.

Der andere, oft übersehene Teil ist das Entwickeln elementarer geistiger Kraft. Wenn diese geistige Kraft nicht zunimmt, kommen Sie beim Entwickeln der Achtsamkeit nicht sehr weit, und Sie werden zudem feststellen, dass Ihnen die Achtsamkeit nach wie vor abhandenkommt, wenn Sie sie am meisten brauchen, vor allem dann, wenn Sie nicht auf dem Kissen sitzen. Wenn zum Beispiel Ihr Partner einen schlechten Arbeitstag hatte und sich nun über das Essen beklagt, das Sie gekocht haben, braucht es Achtsamkeit, um das objektive Gewährsein beizubehalten, das den wirklichen Grund für die Beschwerde erkennt. Wenn aber starke Emotionen die Oberhand gewinnen, dann strömt alle Energie in die hyperfokussierte Aufmerksamkeit und Sie geraten in den Kampf- oder Fluchtmodus. Ihr Gewährsein versagt, und die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Kritik als persönlichen Angriff aus. *Aufrechterhaltene* Achtsamkeit erfordert ein Bewusstsein, das stärker ist als üblich.

Stellen Sie sich das Bewusstsein als begrenzte Kraftquelle vor. Sowohl die Aufmerksamkeit als auch das Gewährsein beziehen ihre Energie aus dieser gemeinsamen Quelle. Da für beide nur ein beschränktes Maß an Energie verfügbar ist, wird es zwischen ihnen immer eine Austauschbeziehung, eine gegenläufige Abhängigkeit geben: Wenn sich die Aufmerksamkeit intensiv auf ein Objekt fokussiert, zieht sich das Feld des bewussten Gewährseins zusammen, und das periphere Gewährsein des Hintergrunds schwindet. Und wenn Sie diesen Fokus nur stark genug intensivieren, werden der vom peripheren Gewährsein gelieferte Kontext

und die damit einhergehende Orientierungshilfe völlig verschwinden. In diesem Zustand kann das Gewährsein nicht mehr gewährleisten, dass die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt wird, wo sie am nötigsten gebraucht wird und es am dienlichsten ist. Das ist, als hätten wir Scheuklappen oder einen Tunnelblick. Wir haben einfach nicht genug Bewusstseinskraft, um weiterhin unserer Umgebung gewahr zu sein, wenn wir uns gleichzeitig so intensiv auf ein Objekt konzentrieren. Das ist immer ein Problem in Situationen, in denen die Aufmerksamkeit unsere Bewusstseinskapazität aufzehrt, so zum Beispiel während eines Streits, bei einem dringlichen Problem oder wenn wir uns verlieben.

Es gibt noch andere Möglichkeiten, wie uns die Achtsamkeit abhandeln kann, aber alle laufen darauf hinaus, dass wir nicht genug Bewusstseinskraft haben, um eine optimale Interaktion zwischen Aufmerksamkeit und Gewährsein aufrechtzuerhalten. Es bedarf erheblicher Bewusstseinskraft, um sich vielen verschiedenen Objekten zuwenden zu können, und daher verlieren wir an Gewährsein.¹⁵

Dementsprechend verringert sich die Achtsamkeit, sobald unsere Aufmerksamkeit schnell zwischen verschiedenen Objekten hin und her wechselt, wie zum Beispiel beim Multitasking.¹⁶ Dasselbe bewirkt auch emotionaler Stress. Wir haben so viele um unsere Aufmerksamkeit wett-eifernde Sorgen und Belange, dass wir die Perspektive verlieren. Und natürlich beraubt uns auch die Dumpfheit der Bewusstseinskraft, die wir für die Achtsamkeit brauchen. In einem entspannten Zustand hingegen neigt das Gewährsein dazu, sich zu öffnen, und die Intensität der Aufmerksamkeit lässt nach. Wenn Sie sich noch mehr entspannen, schwindet die Aufmerksamkeit zunehmend. In den meisten Fällen setzt dann Dumpfheit ein. Da Aufmerksamkeit und Gewährsein sich aus derselben begrenzten Bewusstseinskapazität speisen, wird das eine heller, wenn das andere trüber wird, was eine suboptimale Leistung und den Verlust der Achtsamkeit zur Folge hat.

Richtige Achtsamkeitsschulung verändert diese Gleichung, liefert mehr Bewusstseinskraft für die optimale Interaktion und macht es überflüssig, Aufmerksamkeit und peripheres Gewährsein gegeneinander aufzurechnen. Das Ziel besteht somit darin, *die für Aufmerksamkeit und Gewährsein zur Verfügung stehende Bewusstseinskraft insgesamt zu steigern*. Das Ergebnis sind ein klareres peripheres Gewährsein und eine Aufmerksamkeit, von der angemessener Gebrauch gemacht wird: zielgerichtet, im

gegenwärtigen Moment und ohne sich in Urteilen oder Projektionen zu verzetteln.

Die Kraft der Achtsamkeit steigern

Das Steigern der Bewusstseinskraft ist keine rätselhafte Prozedur. Es ist mit dem Trainieren mit Gewichten vergleichbar. Sie führen ganz einfach Übungen durch, bei denen Sie geschärfte Aufmerksamkeit und starkes peripheres Gewahrsein *gleichzeitig* aufrechterhalten. Es ist die einzige Methode, um das Bewusstsein stark werden zu lassen. Je intensiver Sie Ihre Aufmerksamkeit werden lassen können, während Sie dabei nach wie vor Ihr Gewahrsein aufrechterhalten, umso mehr Kraft gewinnen Sie. Beim Durchlaufen der Stufen werden Sie eine Reihe verschiedener Übungen erlernen. Auf den höheren Stufen verbinden sich dann Meditation, Aufmerksamkeit und Gewahrsein zu einem einzigen vollständig integrierten System. Darüber mehr im Kapitel zu Stufe acht.

Vergleichbar mit dem Kräftigen eines Muskels entwickeln wir starke Achtsamkeit, indem wir eine Fähigkeit steigern, über die wir alle von Natur aus schon verfügen. Denken Sie einmal einen Augenblick darüber nach, wie sich im Lauf des Tages Ihre Wachheit und geistige Klarheit verändern. Manchmal haben wir das Gefühl, wir seien scharfsichtig, energiegeladener und klar im Kopf. Eine lebensbedrohliche Situation ist ein außergewöhnliches Beispiel dafür. Die Zeit verlangsamt sich. Wir sind auf jedes kleine Detail »fein eingestellt«, nehmen jede Farbe, jede Gestalt, jedes Geräusch und jede Empfindung intensiv wahr. Manchmal haben wir vielleicht das Gefühl, ein außenstehender Beobachter zu sein, der zusieht, wie die Ereignisse ablaufen. Sportler sprechen, wenn sie sich in diesem hyperbewussten Zustand befinden, vom »in der Zone sein«.

Das ist ein Extrem. Am anderen Ende des Spektrums sind die Zeiten angesiedelt, in denen wir uns untermittags matt und träge fühlen. Ein Mangel an geistiger Energie führt zu Dumpfheit und dann zu Schläfrigkeit. In diesem Zustand entgeht uns viel vom Geschehen um uns herum, und wir deuten das Wahrgenommene oft falsch. Starke Erschöpfung oder Alkohol können extreme Dumpfheit und Mattheit verursachen. Tiefschlaf ist der ultimative Dumpfheitszustand.

Derart unterschiedliche Erfahrungen zeigen die Bandbreite unseres Bewusstseinsvermögens auf. Vergleichen Sie Ihre normale Bewusstseins-ebene mit der eines Sportlers im Flow oder »in der Zone«; oder mit der

