

Culadasa John Yates · Matthew Immergut · Jeremy Graves

Handbuch Meditation



arkana





# HANDBUCH MEDITATION

VON  
CULADASA JOHN YATES  
UND  
MATTHEW IMMERGUT  
UNTER MITARBEIT VON JEREMY GRAVES

Aus dem Englischen von  
Susanne Kahn-Ackermann



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](http://www.arkana-verlag.de)



*Dieses Buch ist meiner liebenden und geliebten Frau Nancy gewidmet. Ohne deine Unterstützung und unermessliche Geduld hätte ich es nie beenden können.*

*Auch meinen Söhnen Charles und Sean ist es gewidmet, die zuweilen glaubten, sie hätten ihren Vater an dieses Projekt verloren.*



# INHALT



Einleitung . . . . .	9
Ein Überblick über die zehn Stufen . . . . .	23
ERSTES ZWISCHENSPIEL: Bewusste Erfahrung und die Ziele der Meditation . . . . .	43
STUFE EINS: Eine kontinuierliche Übungspraxis etablieren . . . . .	67
ZWEITES ZWISCHENSPIEL: Hindernisse und Probleme . . . . .	95
STUFE ZWEI: Unterbrochene Aufmerksamkeit – geistiges Abschweifen überwinden . . . . .	115
STUFE DREI: Anhaltende Aufmerksamkeit – das Vergessen überwinden . . . . .	133
DRITTES ZWISCHENSPIEL: Wie Achtsamkeit wirkt . . . . .	153
STUFE VIER: Kontinuierliche Aufmerksamkeit – grobe Ablenkung und starke Dumpfheit überwinden . . . . .	163
VIERTES ZWISCHENSPIEL: Das Modell der Bewusstseinsmomente . . . . .	191
STUFE FÜNF: Subtile Dumpfheit überwinden und die Achtsamkeit steigern . . . . .	207
FÜNFTES ZWISCHENSPIEL: Das Geistsystem . . . . .	223
STUFE SECHS: Subtile Ablenkungen unter Kontrolle bringen . . . . .	259

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

# EINLEITUNG



Mit diesem Buch wollte ich einen detaillierten, umfassenden und leicht anwendbaren Meditationsleitfaden schreiben. Zwar wurde schon viel über die mannigfaltigen Vorteile der Meditation und ihre positiven Auswirkungen auf das emotionale, psychische und soziale Wohlbefinden geschrieben, doch darüber, wie der Geist funktioniert und wie man ihn schult, lässt sich überraschend wenig Information finden. Hier daher ein Versuch, diese augenfällige Lücke zu schließen.

Das Buch eignet sich für alle, die ein echtes Interesse an Meditation haben, vom »blutigen« Anfänger bis hin zu Praktizierenden mit jahrzehntelanger Meditationserfahrung. Besonders nützlich ist es für diejenigen, die bereits eine Meditationspraxis haben und sich nun bereit fühlen, auf dem kontemplativen Pfad weiter voranzugehen. Es bietet sich auch für Menschen an, die trotz jahrelangen Meditierens mit ihren Fortschritten unzufrieden sind. Das schließt Praktizierende mit ein, die zwar ihrem Gefühl nach von der Meditation profitiert haben, aber im Lauf ihrer Praxis den Eindruck gewonnen haben, dass die tieferen Bewusstseinszustände, die die Meditation zu bieten hat, außerhalb ihrer Reichweite lägen. Seien Sie unbesorgt: Der volle Lohn der Meditation ist greifbarer, als Sie meinen!

Der Stoff, den ich behandle, ist zwangsläufig oft sehr detailliert und nuanciert; ich bin jedoch ehrlich davon überzeugt, dass alle, die motiviert sind, ihn erfolgreich bewältigen können. Das muss auch nicht lange dauern. Der gesamte Schulungsprozess wird in zehn klar voneinander abgegrenzte, leicht erkennbare Stufen unterteilt, die durchweg gründlich erklärt und durch Anleitungen ergänzt wurden, angefangen bei Ihren ersten Schritten auf dem kontemplativen Pfad bis hin zum *versierten Meditierenden*\*: einem Meditationsmeister oder einer Meisterin an der Schwelle des *Erwachens*\*<sup>1</sup>.

## 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 ineffektiv 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,<sup>2</sup> 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 Geistestrainings. 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.<sup>3</sup> 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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup> 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.

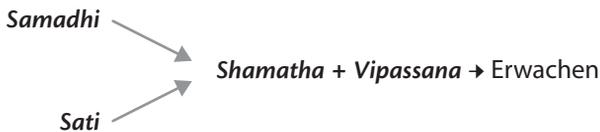
## DIE MEDITATIONSPRAXIS IN IHREM KONTEXT

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.<sup>7</sup> 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*<sup>\*8</sup> beziehen. Diese Begriffe sind *Shamatha*<sup>\*9</sup> (Geistesruhe oder ruhiges Verweilen), *Vipassana*<sup>10</sup> (*Einsicht*<sup>\*</sup>), *Samadhi* (Konzentration oder *stabile Aufmerksamkeit*<sup>\*</sup>) und *Sati* (*Achtsamkeit*<sup>\*</sup>).

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*<sup>11</sup> 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 Erwachen<sup>12</sup> ist aber *beides* notwendig.

### Shamatha, Vipassana und Erwachen



Shamatha hat fünf Merkmale: *Mühe*lose stabile Aufmerksamkeit (*Samadhi*)<sup>13</sup>, *starke* Achtsamkeit (*Sati*), Freude, Gestilltheit/Ruhe und Gleichmut.<sup>14</sup> 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.<sup>15</sup>

### 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«).<sup>16</sup>

Die Erfahrung der ersten vier Einsichten können wir machen, indem wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*)<sup>17</sup> und Achtsamkeit (*sati*)<sup>18</sup> einsetzen, um die Wirklichkeit der Phänomene (*dhamma-vicaya*)<sup>19</sup> mit Beharrlichkeit, Ausdauer und Energie (*viriya*)<sup>20</sup> 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 Weltansicht 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.<sup>21</sup>

Für beides, Shamatha und Vipassana, brauchen wir stabile Aufmerksamkeit (*samadhi*) und Achtsamkeit (*sati*).<sup>22</sup> 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.<sup>23</sup> 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.<sup>24</sup> 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.<sup>25</sup>

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

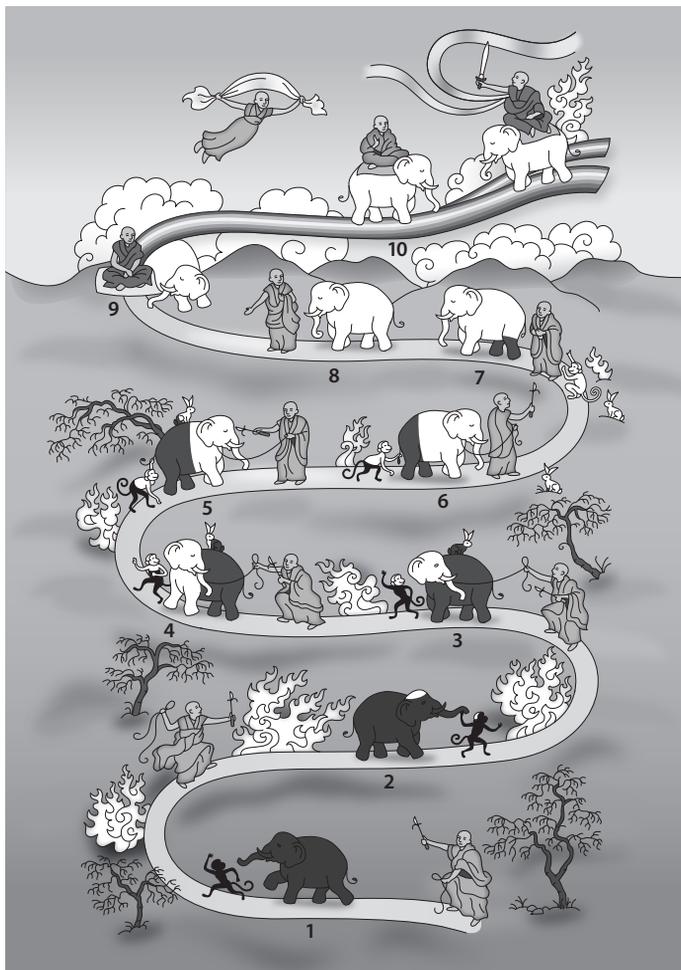
Hier nun eine kurze Zusammenfassung der Struktur des Buches, um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, in welche Richtung es gehen soll. Es beginnt mit einem Überblick über alle zehn Stufen und die vier Meilensteine des Meditationsweges, die Ihren Fortschritt auf dem Weg durch die Stufen markieren. 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.



### Die zehn Stufen der Meditation:

*Der Mönch ist der Meditierende.* Das Seil in seiner Hand steht für wachsame Achtsamkeit und der Stachelstock in seiner anderen Hand für feste Absicht und starke Entschlossenheit. Der Elefant repräsentiert den Geist. Seine schwarze Farbe steht für die Fünf Hindernisse (weltliches Verlangen, Abneigung, Faulheit und Trägheit, Unruhe, Zweifel) und die sieben Probleme, die sich daraus ergeben (siehe S. 109). Der Affe repräsentiert die Zerstreuung der Aufmerksamkeit und seine schwarze Farbe subtiles und grobes Abgelenktsein, Vergessen und geistiges Abschweifen. Der Hase steht für subtile Dumpfheit. Die Flammen symbolisieren Wachsamkeit und Bemühen. Wenn kein Bemühen mehr vonnöten ist, verschwinden die Flammen. Die Wegspanne zwischen den jeweils aufeinanderfolgenden Stufen weist auf den relativen Zeitraum hin, der erforderlich ist, um von einer Stufe zur nächsten fortzuschreiten. Bis zur siebten Stufe rücken die Stufen näher aneinander, danach werden die Abstände wieder länger. Da der Weg in Serpentin verläuft, besteht die Möglichkeit, auf höhere Stufen hinaufzuspringen oder auf niedrigere zurückzufallen.

# EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE ZEHN STUFEN



Der gesamte Prozess der Schulung des Geistes entfaltet sich über zehn Stufen hinweg. Jede Stufe hat ihre jeweils eigenen Merkmale, Schwierigkeiten und speziellen Techniken, die Ihnen helfen, diese Herausforderungen zu bewältigen. Jede neue Stufe, die Sie erreichen, zeigt Ihnen an, dass Sie Ihre Fähigkeiten sukzessive verbessern. Im Verlauf Ihres Fortschritts gibt es zudem vier Meilensteine des Meditationsweges, die die zehn Stufen in vier Abschnitte unterteilen. Es sind besonders wichtige Übergangspunkte in Ihrer Praxis, denn an diesen Punkten wird Ihre Meditation dadurch, dass Sie sich bestimmte Fähigkeiten angeeignet haben, auf eine ganz neue Ebene gehoben.

Zusammengenommen bilden die Stufen und Meilensteine eine Übersicht zur Orientierung, mit deren Hilfe Sie herausfinden können, wo Sie stehen und wie Sie am besten weiter vorgehen. Da jeder Mensch einzigartig ist, wird der Verlauf Ihrer spirituellen Reise immer zumindest ein kleines bisschen anders ausfallen als bei anderen Praktizierenden. Aus diesem Grund wollen wir auch erläutern, wie sich der Prozess entfaltet, wie schnell oder langsam Sie selbst vielleicht Fortschritte machen und mit welcher Einstellung Sie an die Sache herangehen sollten. Es geht nicht darum zu erzwingen, dass Ihre Erfahrungen denen, die in diesem Buch beschrieben werden, aufs Haar gleichen; vielmehr sollten Sie dieses Buch als Leitfaden nutzen, um an Ihren eigenen Erfahrungen zu arbeiten und sie zu verstehen, ganz gleich, welche Form sie annehmen oder mit welcher Geschwindigkeit sie sich einstellen.

Dieses Kapitel skizziert die Praxis in groben Zügen; Einzelheiten erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Es wird Ihnen eine Hilfe sein, wenn Sie sich dieses Kapitel hin und wieder erneut anschauen und so das Gesamtbild für sich auffrischen. Je klarer Ihr Verständnis von den Stufen ist und

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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> Im Verlauf der nächsten drei Stufen werden Sie auf diesen Fähigkeiten<sup>3</sup> 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*<sup>\*4</sup> 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:**<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

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*<sup>8</sup> – 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.<sup>9</sup> 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*<sup>10</sup> 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 Gleichmut<sup>11</sup> 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 zuzuschieben 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 Gewahrsein 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.

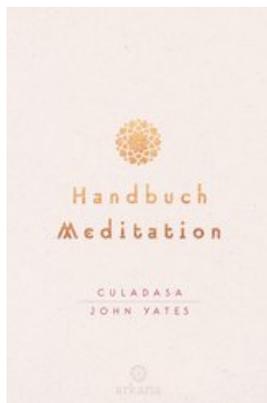
**Stufe drei:** Fassen Sie den Vorsatz, die introspektive Aufmerksamkeit häufig einzusetzen, *bevor* Sie den Atem vergessen haben oder eingenickt sind, und korrigierend einzugreifen, sobald Sie Ablenkungen oder Dumpfheit bemerken. Nehmen Sie sich ebenfalls vor, das periphere Gewahrsein aufrechtzuerhalten, 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 Gewahrsein 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 Gewahrsein.

**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.



Culadasa John Yates  
**Handbuch Meditation**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 560 Seiten, 15,0 x 22,7 cm  
ISBN: 978-3-442-34215-0

Arkana

Erscheinungstermin: März 2017

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.

 [Der Titel im Katalog](#)