

# **Allgemeine Anleitung zur Meditation nach buddhistischem Vorbild**

## **auf den ersten Stufen der achtsamen Versenkung**

*Drugpa Kuenleg Terma*

Für den Buddhisten ist Meditation die unabdingbare, notwendige Übung, um sich endgültig von allem Leiden zu befreien und damit zugleich die Welt zu erkennen, wie sie – in einem spirituellen Sinn – wirklich ist. Die Lehre des Buddha ist das Gegenteil von Dogmatik, sie ist vollkommen erfahrungsbasiert. Der Buddha verlangt also nicht, dass wir an metaphysische Behauptungen glauben, die wir niemals werden prüfen können. Er verlangt, dass wir irgendeinen Weg gehen, mittels dessen wir die Wahrheit selbst herausfinden und das, was andere spirituell Erfahrene behaupten, selbst prüfen können. Die einzige Methode, den Geist auf diesen Pfad zu bringen, ist die Geistesschulung oder Meditation. Aber da der Buddha kein Dogmatiker ist, sollte ihm zufolge jedem die Methode gelehrt werden, die ihm oder ihr am angemessensten erscheint, nicht die Methode, die gerade zur Verfügung steht, weil der Lehrer und dessen Lehrer und dessen Lehrer diese Methode auch schon gut fanden. Überdies sollte man berücksichtigen, dass heutige westliche Schüler keine Südasiaten des dritten Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung sind (wie der Buddha), dass ihr Geist weitaus unruhiger und abgelenkter und außerdem weitaus neurotischer oder sogar psychotischer ist als der Geist der Meditierenden in vergangenen Jahrhunderten. Deshalb sollte jeder sehen, dass er die Methode findet, die seiner oder ihrer seiner Verfassung entspricht und nicht eine, die man ihm oder ihr als die einzig wahre Wahrheit vorsetzt, ob sein (ihr) Geist nun dazu in der Lage ist, diese zu verdauen oder nicht. Zudem finde ich, dass eine Meditationsmethode, die keine inhaltlichen Implikationen hat, also nicht den Inhalt einer bestimmten Religion voraussetzt, für das eben Gesagte besser geeignet ist als eine, die mit Inhalten überfrachtet ist.

Dies ist die Anleitung, mit der ich selbst meditieren gelernt habe. Es handelt sich um keine Anleitung, die ganz aus einer einzigen buddhistischen Schule stammt. Die meisten Anregungen und den theoretischen Rahmen für sie stam-

men allerdings aus einer bestimmten Schule innerhalb der tibetischen Tradition des Buddhismus, nämlich der Methodologie des Dzogchen. Wer sich dafür interessiert, dem empfehle ich Ngakpa Chögyams ausgezeichnetes Buch „Reise in den inneren Raum“, das eine „Einführung in die tibetische Meditationspraxis“ des Dzogchen bietet. Von den ersten Stufen der „achtsamen Versenkung“ ist in der Überschrift deshalb die Rede, weil Dzogchen die Praxis von Achtsamkeit und die Praxis der Versenkung vereint; und von den „ersten Stufen“, weil höhere als die hier behandelten Stufen zu existieren scheinen, dem Autor jedoch bisher nicht erreichbar waren, weshalb er über deren Erreichen und Nutzen oder überhaupt nur ihre Existenz keine authentischen Aussagen treffen kann. Wer sich dafür interessiert, weil er meint, schon so weit fortgeschritten zu sein, soll andere Autoren konsultieren.

## **1. Die Körperhaltung und die geistige Haltung**

Im Allgemeinen wird eine aufrechte Sitzhaltung empfohlen, weil in dieser Haltung genügend Spannung im Körper ist und zugleich die Wirbelsäule sich ohne Anstrengung selbst stützt. Die aufrechte Haltung korrespondiert so mit der inneren Haltung, die ebenfalls in der Mitte zwischen Überanstrengung und Schläffheit liegen soll. Für die Augen gibt es vier mögliche Ausrichtungen: geschlossen; im 45°-Winkel nach unten gerichtet; parallel zum Boden in die Ferne gerichtet; nach oben in den Himmel gerichtet. Jede dieser Blickrichtungen kann in unterschiedlichen Situationen hilfreich sein. Der schräg nach unten gerichtete Blick ist die Standardaugenhaltung für Buddhisten, die geschlossenen Lider sind der Standard für hinduistische Techniken. Der Blick gerade aus ist typisch für alles integrierte Meditationsweisen, der in den Himmel gerichtete Blick ist beispielsweise möglich, wenn der Himmel als Symbol für den unendlichen Geist selbst zum Meditationsobjekt werden soll. Ich empfehle dem Anfänger (A), die Augen zunächst zu schließen und sie erst nach einiger Praxis zu öffnen, um dann – als fortgeschrittener Anfänger (B) – mit dem schräg nach unten gerichteten Blick zu arbeiten. Im Folgenden werden wir diese beiden Stufen näher ausführen.

Manche Lehrer der Dzogchen-Tradition betonen, dass die geistige Haltung, die du während der Meditation entwickeln solltest, drei Bestandteile enthält: Erstens sollst du offen und weit werden wie der Himmel. Das bedeutet, dass du nichts, was sich in deinem Wahrnehmungsfeld befindet, aus der Erfahrung ausschließen musst und alles in die Meditation einschließen kannst. Zweitens sollst du konzentriert sein, was bedeutet, dass dein Geist zugleich einen klar bestimmten Gegenstand (sein Objekt) betrachtet, ohne von diesem abzulassen.

Drittens sollst du dich selbst beobachten und mit einer Art Zeugenbewusstsein kontrollieren, was du tust. Es mag dir unmöglich erscheinen, aber es ist möglich, den Hauptgeist auf diese drei Bewusstseinszustände aufzuteilen und damit alle zugleich anzustreben, wenn auch die Aufmerksamkeit mal zur einen oder anderen der drei Seiten wechselt. Andere Lehrer betonen drei andere Aspekte: Dein Geist soll offen und weit sein wie ein Ozean. Deine Gedanken und Gefühlsenergien sollen still werden wie eine Wüste ohne Wind. Und dein Körper soll während der Meditation ruhig und bewegungslos verharren wie ein Berg.

## **2. Die Einleitung der Meditationssitzungen**

Bereite dich auf jede Meditationssitzung vor, indem du dir die oben genannten drei Prinzipien kurz vor Augen führst. Darüber hinaus gibt es auch andere Vorbereitungen der Meditation, die nützlich sein können. Ich finde es in sehr angespannten Situationen nützlich, erst einmal zehn Minuten dazusitzen, ohne zu meditieren, und sich einfach nur treiben zu lassen, um erst einmal vom Tagesgeschäft runter zu kommen. Man kann statt dessen auch einleitend Hatha-Yoga-Asanas oder Atemübungen machen wie die Übung der neun Atemzüge (dreimal durch das rechte, dreimal durch das linke Nasenloch und dreimal durch beide Nasenlöcher ausatmen). Auch Gebete können nützlich sein, um den Geist zur Sache zu bringen, wobei man um Unterstützung für die Praxis, um das Fernhalten von störenden Einflüssen und darum bitten kann, dass der Erfolg der eigenen Meditation nicht nur einem selbst, sondern allen fühlenden Wesen zum Nutzen gereichen möge.

Es ist hilfreich, diese einleitende Phase von der eigentlichen Meditationsphase durch eine Veränderung der Handhaltung (Mudras) zu unterscheiden. Dadurch merkt sich der Geist besser, wann was dran ist. Ich bete beispielsweise mit einer bestimmten Haltung der Hände, während ich das allgemeine „Runterkommen“ vor der Meditation mit einer ganz schlaffen, ungezwungenen Handhaltung begleite. Auch für die anschließenden eigentlichen Phasen der Meditation (einerseits die beiden Anfängerphasen 3. und 4. und andererseits die Fortgeschrittenen-Phasen 5. und 6.) nutze ich zwei unterschiedliche Handhaltungen, damit ich mich leichter daran erinnere, was gerade „dran“ ist.

Es ist sinnvoll, jeden Tag zu meditieren und zwar am besten immer zur gleichen Zeit, um eine Gewohnheit zu etablieren wie das Zähneputzen. Du kannst die Dauer der Sitzungen vorher festlegen oder sie von deinem jeweiligen Bedürfnis abhängig machen. Wenn du anfängst zu meditieren, empfehle ich aber, die Dauer vorher festzulegen, damit du nicht ständig denkst: „Jetzt könnte ich eigentlich wieder aufhören, es reicht mir jetzt.“ Stell dir dann einen Wecker oder Timer, der

nach beispielsweise fünf Minuten klingelt. Fünf Minuten sind für die ersten Meditationen deines Lebens schon ausreichend. Steigere die Zeit lieber allmählich statt gleich zu viel von dir zu verlangen. Ein geübter Meditierender (Fortgeschrittenen-Stufe in dieser Anleitung) sollte zwanzig Minuten, besser eine halbe oder ganze Stunde am Stück meditieren. Aber vermeide es, dich zu zwingen und zu verkrampfen. Lade deinen Geist zur Meditation ein, aber nötige ihn nicht.

An dieser Stelle ein Hinweis zu den folgenden Abschnitten. Du kannst mit der ersten Übung beginnen und dann, wenn du diese gemeistert hast, die zweite angehen, während du auf die erste Übung verzichtest u. s. w. Dann betrachtest du die Übungen so, dass du auf einer Treppe vom Anfänger zum Fortgeschrittenen aufsteigst, der die bisherigen Stufen hinter sich lässt. Du kannst aber auch, wenn du schon die vierte der hier erklärten Stufen betreten hast, noch immer die vorherigen drei Übungen in deiner Meditation wiederholen. Das ist wahrscheinlich sogar sinnvoller, aber nicht notwendig. In diesem Fall betrachtest du die vier folgenden Abschnitte als die vier Phasen, die in jeder einzelnen Meditations-sitzung durchlaufen werden, wobei du als Anfänger nur die erste, als fortgeschrittener Anfänger die erste und zweite Übung nacheinander machst u. s. w.

### **3. Anfänger A: Konzentration auf den Atem mit Mantra**

Für den Anfänger ist es erst einmal wichtig, überhaupt einige Zeit lang konzentriert bei einer Sache bleiben zu können. Die reine Konzentration auf den Atem, wie sie von vielen Schulen gelehrt wird, erscheint mir dabei zu schwierig: Der Atem wird schnell als langweilig und deshalb für den abgelenkten westlichen Geist als nicht ausreichend „haftungsbeständig“ empfunden. Die Konzentration wird meines Erachtens erleichtert, wenn man nicht weniger, sondern mehr regelmäßige Objekte der Meditation einführt. Das ist neben dem Rhythmus des Atems der Körper selbst, in dem der Atem sich bewegt, und vor allem das Mantra als den Atem begleitende gedankliche Aktivität. Das Mantra beruhigt das Denken, weil es sich bei ihm selbst um Denken handelt – aber eben in eine bestimmte Richtung gelenktes Denken. Ich empfehle in der Anfangsphase deshalb, die Augen zu schließen und sich bei jedem Einatmen auf den Strom des Atems in die Lungen zu konzentrieren, beim Ausatmen auf den Strom des Atems aus den Lungen hinaus. Wer dabei schon spürt, dass sich subtile Energien mit den Atemzügen zugleich bewegen, kann auch diesen Energien die Wirbelsäule entlang bis in den Kopf und zurück nach unten folgen (keinesfalls nur von unten nach oben!). Dies kann man sich auch vorstellen. Ich gebe hier allerdings keine genaue Anleitung für die Vorstellung des subtilen Energie-Hauptkanals *Shushumna* und den Fluss der subtilen Energie (*prana; chi; lung*), weil diese Vor-

stellung unter Umständen nur zusätzlich verwirrt. Sie schadet aber auch nicht, wenn sie nicht forciert, sondern nur mit dem Bewusstsein begleitet wird. Wenn diese Vorstellung forciert wird, kann es unter Umständen zu der schwerwiegendsten Komplikation oder unerwünschten Wirkung des Meditierens überhaupt kommen, der Entwicklung einer Meditationskrankheit, im indischen Kontext als Kundalini-Syndrom bekannt. In jedem Fall ist es nützlich, den Fluss des Atems und den Körper zusammen zu spüren.

Dann wird die Beobachtung des Atems ergänzt durch einen immer wiederkehrenden Satz. Dieser kann einfach im Kommentar des Beobachteten bestehen: Einatmend sage ich mir: „Ein“; ausatmend: „Aus“. Das wiederhole ich bei jedem einzelnen Atemzug. Wenn ich einige Übung mit dieser Methode habe, kann ich ein dreiteiliges, beispielsweise indisch-tibetisches<sup>1</sup> Mantra benutzen: „OM – A – HUM“, ich kann aber statt dessen auch bei einem deutschen Mantra bleiben: „Ein – Stopp – Aus“. Dieses Mantra wird im Rhythmus des Atems so verwendet, dass beim Einatmen OM (Ein), beim Ausatmen HUM (Aus) und in einer winzigen Pause zwischen Ein- und Ausatmen A (Stopp) gedacht wird (die Mantras werden in Gedanken gesprochen, nicht laut). Diese kleine Pause ist wichtig, wie wir später sehen werden. Sie sollte so lang sein, dass sie noch ganz bequem und ohne Atemnot dauerhaft eingehalten werden kann. Was aber ist mit dem Moment zwischen Aus- und Einatmen? Sollte da nicht auch eine Pause gemacht werden? Ja, das ist völlig richtig und diese Pause darf sogar ruhig noch etwas länger sein als die Pause zwischen Ein- und Ausatmen, denn dies ist der Moment, in dem der Körper völlig anspannungslos verharrt. Man könnte nun auch in dieser Pause „A“ oder „Stopp“ denken. Es ist aber sinnvoller, nur die Pause einzuhalten und das Mantra selbst an dieser Stelle zu pausieren, also nicht „Pause“ oder „Stopp“ zu denken, sondern selbst mit dem Mantra eine Pause zu machen. Wir werden gleich sehen, wieso.

#### 4. Anfänger B: Konzentration auf den Atem mit Mantra und Lücke

Wenn die Übung der Phase A einigermaßen funktioniert, können die Augen geöffnet werden, um sich an die Integration der Außenwelt in die Meditation zu gewöhnen. Warum sollte man das tun? Weil eine Meditation, die *immer nur* in der Abschottung aller Sinne beherrscht wird, nicht zur Vereinigung mit dem Kosmos führen kann, der *auch* außen ist; strittig ist allerdings, wann der Blick wieder nach außen gehen darf: nachdem man alles im Inneren entdeckt hat, was sich dort zeigen kann, oder schon von Anfang an. Die von mir hier vorgestellte

---

<sup>1</sup> Also ein Sanskrit-Mantra, das heute aber hauptsächlich im tibetischen Buddhismus benutzt wird.

Meditationsmethode entspricht nicht der ersteren, sondern der letzteren Idee, wonach es darauf ankommt, von Anfang an das Äußere zu integrieren. Wer hingegen der Methodik der buddhistischen Dhyanas (oft als Shamatha bezeichnet) oder des Raja-Yoga folgen will, die tiefsten mystischen Erfahrungen unter Ausschluss der Außenwelt zu machen, soll die Augen geschlossen halten und die folgenden Übungen (soweit möglich) ganz und gar nach innen gerichtet durchführen.

Mit dem offenen Blick ruhen wir ganz unverkrampft auf dem, was sich ihm vor uns zeigt, also dem Boden. Aber wir interessieren uns nicht für den Boden, sondern ganz und gar weiterhin für den Atem, seinen Rhythmus im Körper und unser Mantra. Während seiner vier Bestandteile (EIN/OM – STOPP/A – AUS/HUM - ...) konzentrieren wir uns jetzt ganz auf den vierten Teil, also das NICHTS. Diesen Moment, wo der Körper einfach loslässt, benutzen wir dafür, auch den Geist einfach loszulassen. In dieser Phase gehen wir über von der Atem-Meditation zur Meditation auf den Geist selbst. Denn nun interessieren wir uns am meisten für den kurzen Augenblick zwischen den Atemzügen – und so wie der Körper pausiert und unser Mantra pausiert, so schauen wir, ob wir es schaffen, in diesem Moment auch unsere ständig plappernden Gedanken einmal pausieren zu lassen. Vielleicht erscheint uns das am Anfang unmöglich und wir sind ganz frustriert – das ist nicht nötig, denn es wird uns sicherlich irgendwann gelingen, einen kleinen Augenblick ohne einen Gedanken in dieser Atempause zu bleiben. Das ist der Augenblick, der uns interessiert. Dieser kleine Lücke zwischen den Gedanken gilt jetzt unsere ganze Aufmerksamkeit, aber wir tun noch nichts weiter, als diese natürlich auftretenden Lücken zu bemerken, zu genießen und willkommen zu heißen.

## **5. Fortgeschrittene A: Meditation mit Gedankenstille**

Ich empfehle als nächsten Schritt, diese kleine Lücke zwischen den Gedanken zum Anlass zu nehmen, die Gedankentätigkeit ganz zu beruhigen. Natürlich könnte man nun auch irgendeine andere Meditationsübung beginnen, wie andere Meditationssysteme das lehren, oder einfach beim Atem bleiben, wie es in vielen Zen-Schulen üblich ist. Ich empfehle aber, zunächst die Gedanken so weit zu beruhigen, dass die kleine Lücke der Gedankenfreiheit sich immer weiter ausdehnt, so dass der unaufhörliche, lästige Automatismus der Gedankenproduktion endlich einmal abreißt und einer tiefen, friedlichen Stille Platz macht. Dies zu erreichen mag ziemlich schwer erscheinen, aber es gibt – wie bei jeder menschlichen Fertigkeit, so auch hier – Tricks, die es erleichtern, das Ziel zu erreichen. Ein visueller Mensch könnte sich bildlich vorstellen, wie man in die

Pause zwischen den Atemzügen eintaucht und dabei ganz still wird, und das bei jedem Atemzug wiederholen. Man kann aber auch in dieser Phase (obwohl es wie ein Widerspruch zu dem oben Gesagten wirkt) statt zu schweigen die Lücke mit dem Befehl „still!“ beginnen und dann warten, dass die Gedanken diesem Befehl folgen. Ich finde einen anderen Trick sehr hilfreich: Ich beobachte meine Gedanken wie einen stetigen Fluss von Worten, die vor mir vorüberziehen und lasse diese dann leise werden; oder ich unterbreche sie immer wieder, indem ich den Gedanken einfach nicht zuende denke, nach dem Motto: „Du bist mir jetzt gerade nicht wichtig genug, komm später wieder“. Dadurch bekomme ich eine Art bewusst provoziertes inneres Gestammel, das eigentlich keinen Sinn mehr ergibt, so dass ich irgendwann ganz einfach den Befehl geben kann: „Und jetzt still!“. Vielleicht erfährst du dann eine plötzliche Stille in dir, die es jetzt weiter auszudehnen und zu erhalten gilt, bis dich wieder ein Gedanke mitreißt, den du auf dieselbe Weise wie zuvor beruhigst, abebben lässt oder abschnidest, bis du wieder „still!“ sagst. Wenn du nicht verzweifelst, sondern immer weiter damit übst, wird es dir irgendwann ganz leicht fallen, die Gedanken ruhig zu bekommen und in eine angenehme Stille einzutauchen.

An dieser Stelle solltest du dir klar machen, dass es drei verschiedene Instanzen unseres Geistes sind, die in der Meditation sichtbar werden: Da ist der beobachtende Geist, der zum Beispiel einen Gedanken bewusst erlebt; da ist der denkende Geist, der völlig im Gedanken gefangen ist; und da ist der Kontrolleur, der uns sagen kann, dass dieser Gedanke hier jetzt nichts zu suchen hat. Sei niemals sauer, wenn der Kontrolleur seinen Job macht und dazwischen redet: „Da ist ein Gedanke – sei achtsamer!“. Dieser Kontrolleur macht nur seinen Job. Wenn der Hauptgeist ruhig ist, wird er nicht mehr dazwischenreden, und auch diese innere Stimme verebbt.

Es kann nützlich sein, das schlechte Gewissen, das bei der Übung der Gedankenberuhigung aufkommen kann, vor der Meditation anzusprechen: „Ich brauche nichts zu tun, ich kann jetzt einfach einmal NICHTS tun.“ Außerdem sollte man sich klarmachen, dass es keine Probleme mehr zu lösen gibt. Um das innere Geschichtenerzählen zu vertreiben, kann man sich selbst suggerieren: „Für die nächste halbe Stunde bin ich ein Mensch ohne Vergangenheit und ohne Zukunft. Nichts, was geschehen ist oder geschehen könnte, betrifft mich in irgendeiner Weise“.

Allerdings kann nun immer noch einiges Geschehen. Ohne Gedanken können immer noch Gefühle und Bilder in dir hochkommen – und die können bisweilen so unangenehm sein, dass du Lust hast, die Meditation abzubrechen. Der allgemeine Tipp der Meditationslehrer lautet in solchen Fällen: Mach dennoch weiter! Ich möchte diesen Rat unterstützen, wobei du vorsichtig sein musst,

wenn du durch Gefühle oder Bilder in eine völlig willen- und bewusstlose Trance gerätst, weil alte Traumata wieder auftauchen. In diesem Fall – einem so genannten dissoziativen Zustand – ist die Meditation durch dein Unbewusstes beendet worden. Du meditierst nicht mehr, du bist in dein Unbewusstes gerutscht! Wenn dir das immer wieder passiert, solltest du zunächst Psychotherapie machen und zugleich nur mit ganz und gar nach außen gerichteter Achtsamkeitsmeditation arbeiten, aber nicht mit irgendwelchen anderen Techniken. Das gleiche gilt, wenn du in noch gefährlichere Zustände rutschst, wenn du sehr starke, unkontrollierbare Visionen und Auditionen (Hören von Botschaften) hast und dich nicht mehr richtig von ihnen distanzieren, sie nicht mehr kritisch prüfen kannst, sondern „voll darauf abfährst“, also wie auf einem Drogentrip in Begeisterung darüber oder wie auf einem Horrortrip in blankem Entsetzen darüber völlig außer dir gerätst. Dann entwickelst du möglicherweise eine Psychose, eine sehr ernste psychische Störung und solltest sofort aufhören zu meditieren und alles tun, was dich wieder mit der „gewöhnlichen“ Realität in Kontakt bringt (normale Leute treffen etc.). An dieser Stelle sei einmal auch für alle anderen ganz klar gesagt, was Meditation von Trance, Dissoziation, Träumerei und Psychose unterscheidet: das ist ein ruhiger, aber zugleich völlig klarer, mehr als nur bewusster Zustand, der keine Spur von Dumpfheit oder Verwirrung enthält. Alles, was sich dumpf anfühlt, ist eine Form der Trance, die nicht zum erwünschten Ziel führt. Im Mahayana-Buddhismus sagt man, dass dumpfe Meditationszustände zu einer Wiedergeburt in einem sehr angenehmen außerkörperlichen Bereich führen, einer Art Himmel, aber dass man so das Ziel der Erleuchtung, der Buddhaschaft verpasst, weil dieser Himmel auch nur eine Existenzform neben vielen ist, aber nicht die letzte Erleuchtung (Nirvana).

## **6. Fortgeschrittene B: Meditation auf inneres Licht**

Die Meditation auf das innere Licht wird erst nach den vorangegangenen Stufen angegangen, weil sie in der Regel Vorübungen erfordert, aber wer mag und kann, könnte auch mit ihr anfangen und alles andere an sie anschließen oder in sie integrieren. Wenn einmal gedankliche Ruhe eingetreten ist (aber umgekehrt auch zur Beruhigung der Gedanken) ist es sehr hilfreich, einzutauchen in das Meer des inneren Lichts, das wir alle in uns tragen und von dem wir am einfachsten etwas sehen, wenn es vor unseren sinnlichen Augen erscheint. Dabei wird der Blick entweder geschlossen oder besser – aus den oben erwähnten Gründen – offen gehalten. Er ruht zunächst im 45°-Winkel auf dem Boden. Dann aber wird die Strecke zwischen den Augen und dem Boden quasi halbiert. Hilfsweise kann man eine Hand ausgestreckt vor sich hin halten, die Hand fixieren,



sie dann wegnehmen und weiterhin den Punkt fixieren, an dem sich die Hand zuvor befand. Die Augen werden also jetzt defokussiert, sie betrachten nicht mehr den Boden, der unscharf im Hintergrund bleibt, sondern einen Punkt in der Luft, der wirklich ganz transparent sein muss (wo also wirklich nichts sein darf). Dieser Punkt wird ganz entspannt fixiert (wird er krampfhaft fixiert, können Kopfschmerzen und Verschwommensehen nach dem Ende der Übung fortbestehen). Wem es am Anfang nicht gelingt, den Punkt zu fixieren oder nur mit unangenehmem Verschwommensehen im Nachhinein, möge einfach weiter locker lassen, den Blick einfach unscharf stellen ohne sich darauf zu versteifen, so dass er entspannt ohne Objekt im Raum ruht. Tatsächlich ist der leere Raum das Objekt der Augen wie auch das Objekt des Geistes, das wir jetzt wahrzunehmen anstreben.

Dann warten wir einfach ab. In der Regel stellen sich irgendwann Lichtphänomene ein, die verschiedene Formen annehmen können. Den verschiedenen Formen werden von den spirituellen Traditionen unterschiedliche Bedeutungen beigegeben (der Zen hält sie alle für Täuschung, der Sufismus hält die farbigen Lichtpunkte für unterschiedliche Seelenanteile des Meditierenden, im Thögal-Dzogchen werden diese gewissermaßen als Zeichen meditativen Fortschritts gewertet), uns interessieren sie aber nur als Fixationsobjekt für den Geist. Die Instruktion lautet also: Beobachte das, was sich dir nun als optisches Spiel bietet, und bleibe dabei immer so lange wie möglich auf eines der Lichtobjekte konzentriert. Dein Geist muss dabei ganz klar und wach bleiben, nicht dumpf und verträumt. Vertreibe alle Gedanken, wie oben beschrieben, und versinke ganz in der Wahrnehmung.

Im letzten Schritt kannst du entweder versuchen, einen bestimmten Lichtpunkt konzentriert so lange im Blick zu behalten, wie es geht, ohne „mit deinen inneren Wimpern zu zucken“. Oder du defokussierst deinen Blick noch weiter und hörst auf, einzelne Erscheinungen zu betrachten. Statt dessen schaust du dir das gesamte Panorama an, das gesamte Blickfeld auf einmal, das jetzt eventuell ein einziges Lichtbild geworden sein könnte, voller Farben oder sogar gleichmäßig gefüllt mit einer einzigen Farbe (meist einer bestimmten Farbe). Betrachte diesen Ozean ohne eine einzige Regung deines Verstandes zuzulassen, bleib aber stets hellwach und aufmerksam! Wenn du in diesem Zustand verweilst, so als würdest du einen inneren Himmel betrachten, bist du schon ein ganzes Stück in die Meditation eingedrungen. Hab keine Angst, jetzt die Kontrolle zu lockern und es einfach zu genießen, da zu sein, einfach nur zu sein, ohne dass irgendwas anderes passieren muss, ohne, dass du etwas bedenken oder erreichen, regeln oder tun musst. Genieße einfach das pure, nackte Sein, das du nun spürst und lass immer noch mehr und mehr los.

## 7. Der Transfer in den Alltag

Als letztes behandle ich einen Punkt, den ich für wichtig halte, nämlich die Integration der Meditation in das gesamte Leben. Dafür gibt es eine gut entwickelte und mittlerweile im Westen ganz und gar angekommene buddhistische Meditationstechnik, nämlich die Methode der Achtsamkeit. Ich würde diese Methode allerdings gerne um zwei Punkte erweitern, die der hier skizzierten integrativen Meditation entsprechen: nämlich erstens der Gedankenruhe, wie sie oben beschrieben wurde. Gedankenruhe im Alltag herzustellen ist durchaus möglich, ohne dabei geistig abwesend zu sein. Es handelt sich quasi um die Einübung der oben beschriebenen Methodik in einer solchen Weise, dass sie überall, auch beim Autofahren, anwendbar ist, ohne auch nur ein wenig an Aufmerksamkeit zu verlieren (und wie gesagt: ohne in Trance zu geraten!), sondern im Gegenteil: heller und wacher zu werden. Zweitens kann es sehr nützlich sein, den obersten Punkt des Kopfes zu fixieren oder treffender gesagt: sich energetisch dort hinauf zu begeben, um alles wie von einer Etage höher als gewöhnlich (gewöhnlich ist meist die Augenetage) zu betrachten. Diese Übung der Betrachtung aller Dinge aus dem Scheitelchakra heraus führt zumindest zu einem: der Erinnerung daran, dass wir spirituelle Wesen auf einem Trip durch eine materielle Welt sind und nicht materielle Wesen, die ab und zu auf einen meditativen Trip in andere Welten gehen. Das kann sehr nützlich sein, um sich von Alltagsbanalitäten abzugrenzen und bei sich selbst zu bleiben (*zumindest* jedenfalls kann es dieses).

Beim Meditieren kommt es nicht darauf an, sich sklavisch an eine einzige von einem zufällig deinen Weg kreuzenden Meister gelehrt Methode zu halten. Meditation ist nichts anderes als das Training des Geistes (vergleichbar dem Training eines Klavierspielers), um mit ihm die Grenzen der materiellen Außenseite des Universums zu überwinden. Ich behaupte nicht, dass die von mir hier zusammengestellte Methode die einzig richtige ist, aber es möge auch niemand behaupten, sie sei falsch, nur weil sie nicht seiner eigenen Tradition entspricht. Das einzige Kriterium ist, ob sie für dich funktioniert oder nicht. Das ist es jedenfalls, was der Buddha wollte: Menschen, die ihren eigenen Geist nach dem Prinzip der jeweils am besten für sie individuell funktionierenden Technik erziehen und höher entwickeln. Wenn du die hier beschriebene Methode nicht hilfreich findest, probiere eine andere aus. Wenn du auf diese (oder eine andere, dir besser entsprechende) Weise, regelmäßig meditierst, können sich in deinem Leben Wunder ereignen, da ist ganz sicher. Mögen alle Wesen sich über sich selbst hinaus entwickeln und möge ihnen diese Anleitung dabei nützlich sein!