Der Innere Pfad: Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Innere Pfad: Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Von: Spiritwalker

Starseed Press
2025

Copyright © 2025 von Spiritwalker

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch oder irgendein Teil davon darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlags in keiner Form reproduziert oder verwendet werden, außer in Form kurzer Zitate in einer Buchrezension oder wissenschaftlichen Veröffentlichung.

Erste Auflage: 2020

ISBN: 9798278154136

Starseed Press

Vereinigte Staaten von Amerika

www.forgottenwisdom.blog

Inhalt

Widmung……6
Danksagungen……7
Über den Autor……9
Vorwort……14
Einleitung……19
Kapitel 1: Achtsames Atemmeditation……24
Kapitel 2: Einsichtsmeditation……54
Kapitel 3: Mitgefühlsmeditation……84
Kapitel 4: Chant-und Mantra-Meditation.113
Kapitel 5: Vipassana-Meditation……139
Kapitel 6: Transzendentale Meditation…173
Kapitel 7: Trataka-Meditation……193
Anhang……215

Widmung

Ich widme dieses Werk meiner Tochter und meinen Söhnen. Mögen eure Leben erfüllt sein von Frieden, Liebe, Glück, gutem Schicksal und bester Gesundheit. Vergesst niemals die Lektionen, die ich euch auf eurem Weg mitgegeben habe, mit Meditation und dem Zen-Pfad als eurem Fundament. Und wenn ihr eines Tages eigene Kinder habt, lehrt auch sie, diesem Weg zu folgen, damit sie die Früchte guter Führung und liebevoller Elternschaft ernten können.

Danksagungen

In erster Linie möchte ich meinem Geistführer danken, denn ohne seine Führung wäre ich weder der Mensch, der ich heute bin, noch der Autor eines Buches über Meditation. Meinem Wegbegleiter verdanke ich mehr, als Worte ausdrücken können. Ich danke meiner Tochter, die stets an meiner Seite stand – ganz gleich, was geschah – und mich in allem unterstützt, was ich tue und schreibe. Sie ist mein größter Fan, und das spüre ich in jeder Facette ihres Wesens.

Meiner Mutter danke ich von Herzen, denn ohne sie wäre ich heute nicht hier. Momma, ich liebe dich. Ein besonderer Dank gilt meinem kleinen Lieblingsmann, James Wolf – du hast mir mehr Geduld beigebracht, als irgendjemand sonst es jemals könnte. Und mein Dank geht auch an all meine Leserinnen und Leser, die meine Bücher kaufen und lesen, sowie an meine spirituelle Familie, einfach dafür, dass ihr seid, wie ihr seid,

und dass ihr mir das Gefühl gebt, einen Platz in einer Welt zu haben, in die ich mich oft nicht zugehörig fühle.

Über den Autor



Autor Spiritwalker schreibt seit über 30 Jahren über die Art, wie er lebt – und lebt, was er schreibt. Von 2017 bis 2018 führte er eine sehr beliebte Off-Grid-Kolumne in der Zeitung *The Houston Herald*. Im Jahr 2009 zog er mit seiner Familie zurück zu den Wurzeln der Menschheit und lebte im Wald der

südlichen Missouri-Ozarks vollkommen autark. Spirit sagt: „Zurück zu den Wurzeln der Menschheit, zurück in eine Zeit, in der das Leben Sinn ergab, mehr Bedeutung hatte und weniger hektisch, weniger stressig und viel gesünder war.“ Viele seiner Bücher beruhen auf diesem Lebensstil, in denen er lehrt, wie er und seine Familie fast ein Jahrzehnt lang erfolgreich autark lebten.

Während dieser Zeit führten Spirit und seine Tochter das Homestead als eine absichtliche Gemeinschaft, verwurzelt im Zen-Pfad des Erwachens und der Erleuchtung. Ihr Motto lautete: „Komm zur Ruhe, entspanne dich und heile.“

Spirit ist Reiki-Meister, erfahrener Herbalist und tief vertraut mit Schamanismus und natürlicher Medizin. Ihr Homestead diente vielen Menschen aus aller Welt als ein Ort, um zu heilen, zu lernen und diese natürliche Lebensweise zu erfahren: biologischer und samenfester Gartenbau, Meditation, Reiki-Heilung, Naturheilkunde,

autarkes Leben, Homesteading, wildes Sammeln und all die spirituellen Lehren, die Spirit über Jahre hinweg weitergegeben hat. Im März 2019 gründete er Starseed Psychics und begann seine Arbeit als spiritueller Berater und Coach. Seit Januar 2021 ist Starseed Psychics international online verfügbar.

Mit über 50 veröffentlichten Büchern – als E-Book, Hörbuch, Hardcover und Taschenbuch – dient sein Schreiben als Ausdruck eines selbstbestimmten, einfachen Lebens und als Wegweiser für jene, die ebenfalls einen sinnvolleren Lebensstil suchen. Seine Werke, erhältlich überall dort, wo es Bücher gibt, sind sowohl erhellend als auch tief informativ. Darüber hinaus ist er ein renommierter Herbalist, Medizinmann, medizinischer Fachspezialist und Experte für natürliche Gesundheit.

Spiritwalker nutzt das Land sowohl zur eigenen Heilung als auch zur Heilung anderer – sei es durch Nahrung oder durch die Pflanzenmedizin,

die die Natur hervorbringt. Er kann seine Abstammung bis zu seinen Cherokee- und Blackfoot-Vorfahren zurückverfolgen und bewahrt die alten Wege in vielen Bereichen seines Lebens. Er liebt es, online zu recherchieren, um sein Wissen über Selbstversorgung zu vertiefen, Zeit mit seinen Klienten zu verbringen, organische und samenfeste Lebensmittel sowie Heilkräuter anzubauen und direkt mit der Natur als ihr Hüter zu arbeiten.

Er hat als freier Journalist und Autor über viele Jahre für hochkarätige Plattformen geschrieben, darunter Examiner.com, CBS News Local, Yahoo! Contributors, Truth News und Nature's News, und war als Experte für natürliches Leben und Kräutermedizin bei liveperson.com tätig.

Zahlreiche seiner Texte wurden in bekannten Magazinen veröffentlicht, darunter *American Survival Guide*, *Backwoodsman*, *Self-Reliance* und *American Frontiersman*. Spiritwalker besitzt einen außergewöhnlichen Instinkt für

Überlebenstechniken und hat viele Jahre Survival-Training absolviert – sowohl in den USA als auch in der US Air Force, wo er im Bereich der militärischen Geheimdienste tätig war und geheime sowie streng geheime Operationen im Inland und weltweit über Computeroperationen unterstützte. Zudem arbeitete er als Combat Paramedic in den USA, nachdem er als Medical Specialist ausgebildet wurde.

Heute, in seiner besten Lebenszeit, widmet er sich ganz dem spirituellen Erwachen, der inneren Verfeinerung und der Begleitung seiner weltweiten Klienten auf ihrem Weg zur Erleuchtung.

Kontakt per E-Mail:

spiritwalker@starseedpsychics.com

Blog: forgottenwisdom.blog

Spirituelle Dienstleistungen:

starseedpsychics.com

Vorwort

Indem Sie sich entschieden haben, dieses Buch zu erwerben, haben Sie sich dafür entschieden, jeden Aspekt Ihres Lebens zu verbessern. Meditation war schon immer – und wird immer sein – natürliche Medizin. Die menschliche Erfahrung ist weit davon entfernt, perfekt zu sein. Doch genau das macht uns menschlich. Meditation versucht nicht, diese Tatsache zu verändern. Was ein Leben mit Meditation jedoch tun kann, ist Ihr Leben zu verbessern – nicht zu perfektionieren.

Von der Erziehung Ihrer Kinder bis zur Schulung Ihres eigenen Geistes: Meditation schenkt Ihnen die Schlüssel zu einem erfolgreichen, friedvollen Leben. Ich bin bekannt als Spiritwalker – mehr ein Titel als ein Name.

In der Tradition der amerikanischen Ureinwohner ist ein „Spiritwalker“ jemand, der sowohl durch die spirituelle Welt als auch durch die alltägliche Welt wandern kann. Wir sind fähig,

in die geistige Ebene einzutauchen und die dort vorhandene Energie – die jedem Menschen zugänglich ist – für Heilung zu nutzen. Meditation macht dies möglich.

Wenn Sie nach einer Alternative zu modernen „Lösungen“ für die Erziehung Ihrer Kinder suchen, ist Meditation ein wunderbarer Weg. Ich selbst habe meine Tochter im Rahmen ihres Homeschooling von klein auf darin unterrichtet. Bereits mit fünf Jahren lernte sie, still zu sitzen und ihren Atem zu beobachten – das, was wir Achtsamkeitsatmung nennen.

Heute ist sie erwachsen – und die positiven Auswirkungen sind unverkennbar. Als Autor habe ich unzählige Texte über die gesundheitlichen Vorteile der Meditation erforscht und verfasst. Viele offizielle wie inoffizielle Studien zeigen beeindruckende Ergebnisse.

Meditation kann Krankheiten lindern, lässt das physische Gehirn wachsen, ersetzt zunehmend Medikamente bei Kindern und beschleunigt die

Genesung in der Physiotherapie. Ich glaube an die Kraft der Meditation, weil ich erlebt habe, wie sie meiner Frau, meinen Kindern, meinen Freunden – und selbst Menschen, die ich kaum kannte – geholfen hat. Doch das Beeindruckendste ist, was sie in meinem eigenen Leben bewirkt hat.

Ich habe viele Arten eines meditativen Lebensstils ausprobiert – und eine regelmäßige Meditationspraxis war das, was die tiefste und dauerhafteste Veränderung in mir hervorbrachte. Wenn ich über längere Zeit nicht meditiere, fühlt es sich an, als würde mir etwas fehlen. Mit jedem Tag ohne Praxis wächst eine innere Unruhe. Etwas an der Meditation ruft mich zurück – immer.

Sie ist kraftvoll und kann alle Ebenen Ihres Seins heilen: mental, spirituell und körperlich. Ich selbst – und viele andere, die ich kenne – haben Meditation erfolgreich zur Linderung von alltäglichen Krankheiten, Schmerzen, seelischer Belastung und Erschöpfung eingesetzt. Wenn ich meinem Meditationsrhythmus treu bleibe, fühle ich

mich gut. Ausgeruht. Klar. Entspannt. Ich könnte viel darüber sagen, doch nichts könnte wirklich ausdrücken, was in mir geschieht. Es fühlt sich einfach gut an – und das allein zeigt, dass es wirkt.

Viele Menschen kommen zu mir mit den unterschiedlichsten Problemen. Meine Antwort enthält immer – zumindest – Meditation.

Schon der Klang eines uralten Mantras lässt den Geist mit den Schwingungen des Universums in Resonanz treten. Diese Schwingungen sind die universelle Energie, die uns alle umgibt. Und diese Energie kann genutzt werden – zur Heilung von uns selbst und von anderen.

Die regelmäßige Praxis der Meditationen, die ich in diesem Buch beschreibe, hat mir wahre innere Ruhe geschenkt. Eine Ruhe, die man nicht erklären kann – nur erfahren. Diese Ruhe können auch Sie erlangen. Und Sie können sie an Ihre Kinder weitergeben.

Für jene, die sagen: „Ich habe Meditation versucht, aber ich habe nicht die Geduld dafür.“ –

Meditation ist genau das, was Ihnen die Geduld schenkt, nach der Sie sich sehnen. Doch erwarten Sie dies nicht in den ersten 30 Tagen. Deshalb nennen wir es Praxis.

Als Ihr Lehrer sage ich Ihnen: Bleiben Sie dran. Ganz gleich, wie es sich anfühlt – üben Sie 30 Tage lang, ohne Unterbrechung, und die Tür wird sich öffnen. Die Tür zu dem, was auch immer Sie suchen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg. Namaste, Freunde.

Einleitung



Meditation hat in den vergangenen bewegten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Besonders im Jahr 2011 – einem Wendepunkt für die natürliche Medizin – wurden zahlreiche Studien veröffentlicht, die die Wirksamkeit der Meditation bestätigten. Keine bestimmte Technik stand dabei im Mittelpunkt; vielmehr untersuchten die Studien verschiedene Meditationsmethoden. Jede Technik besitzt ihre eigenen Geschenke für jene, die meditieren. Ob Sie nach Glück, Gesundheit,

Heilung, Frieden, Ruhe, Weisheit oder etwas ganz anderem suchen – Meditation könnte der Schlüssel sein, den Sie in den Händen halten wollen. In diesem Buch lernen Sie vier klassische buddhistische Meditationstechniken kennen. Und für jene, die die begehrte vierbändige Reihe „Basic Meditations for Beginners“ bereits lieben: Dieses Sammelwerk vereint genau diese vier Bücher in einem Band. Einige Meditationstechniken sind tausende Jahre alt – und mit ihrem Alter kommt ihre Weisheit.

Dieses Buch ist in leicht verständlicher Sprache verfasst und in einem angenehm zu lesenden Format aufgebaut. Der Autor ist ein Zen-buddhistischer Priester mit vielen Jahren Lehrerfahrung. Die hier enthaltenen Informationen sind besonders empfehlenswert für Menschen, die mehr vom Leben suchen, als die weltlichen und gesellschaftlichen Vorstellungen vorgeben. Nehmen Sie die Herausforderung an: Lesen Sie dieses Buch, lernen Sie daraus, behalten Sie dieses

Wissen – und nutzen Sie es, um Ihr Leben und das Leben anderer positiv zu verändern. Wenn Sie den Pfad der Erleuchtung betreten möchten, ist Meditation der Schlüssel. Aber selbst wenn Sie nicht nach Erleuchtung streben und „nur“ nach Disziplin, innerem Frieden, Glauben, Mitgefühl, Heilung oder Weisheit suchen, bleibt Meditation dennoch Ihr Weg zum Erfolg. Die Praxis reicht weiter zurück, als die meisten glauben. Der große Buddha lebte vor etwa 2500 Jahren (gerechnet ab 2012), doch Meditation wird auf noch frühere Zeiten datiert.

Viele glauben, Meditation verlange große Veränderungen im Leben oder ein Opfer von Dingen, die ihnen wichtig sind. Doch dies ist weit von der Wahrheit entfernt – es ist lediglich eines der Werkzeuge in Maras Arsenal, um Sie von der Meditation abzuhalten. Wer ist Mara? In der buddhistischen Tradition gilt er als Anführer der höllischen Bereiche – das Gegenstück zum Teufel der christlichen Tradition. Im Buddhismus ist

„Hölle“ jedoch kein physischer Ort, sondern eher ein Zustand des Leidens hier auf Erden. Meditation verbindet Sie mit Ihrem innersten Wesen. Sie hilft Ihnen, sich von den täglichen Unruhen und Belastungen zu lösen und einen Ort der inneren Ruhe zu finden – einen Ort, den Sie jederzeit aufsuchen können. Je öfter Sie diese Ruhe aufsuchen, desto realer wird sie in Ihrem alltäglichen Leben. Obwohl es unzählige Meditationsformen gibt, konzentrieren wir uns in diesem Buch auf jene Techniken, die Anfängern und Suchenden am meisten dienen.

Diese Methoden bilden ein stabiles Fundament für Ihr neues Leben mit Meditation. Natürlich könnten Sie noch viele weitere Techniken erlernen – doch das ist meist nur dann notwendig, wenn Sie selbst lehren möchten. Wenn Sie jedoch tiefer eintauchen wollen, finden Sie in der Welt der Meditation unendlich viele Bücher. Auch der Autor hat viele weitere Werke als Kindle-Editionen und im Druck veröffentlicht, die

Ihnen gefallen und von Nutzen sein könnten. Besuchen Sie Amazon.com und suchen Sie nach dem Namen „Author Spiritwalker Shikata“. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Zusammenstellung der Buchreihe „Basic Meditations for Beginners“. Namaste, Freunde!

Kapitel 1: Achtsames Atemmeditation



Nachdem Sie die Grundlagen verinnerlicht und verstanden haben, was Meditation für Sie tun kann – und was nicht – ist es nun an der Zeit, einige Techniken zu erlernen, die sowohl für Anfänger als auch für Menschen mit Meditationserfahrung

geeignet sind. Obwohl es viele Formen der Meditation gibt, zählt eine Technik heute zu den beliebtesten und zugleich wirksamsten Methoden zur Stresslinderung und zur Schulung des Geistes in Stille: die Achtsamkeitsmeditation.

Diese Form der Meditation ist in ihrem Aufbau zutiefst buddhistisch, doch sie eignet sich für jeden Menschen, der einen ruhigen, friedlichen Geist sucht. Die Achtsamkeitsmeditation ist die am häufigsten praktizierte Meditationsform in modernen Zen-Klöstern.

Sie ist mit Abstand die nützlichste Methode, um sich selbst darin zu schulen, still und ruhig zu werden – das Fundament jeder Meditation. Wenn Sie inneren Frieden suchen, ist dies die Technik, mit der Sie beginnen sollten. Wörtlich bedeutet „Achtsamkeit“ die Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick.

Doch der „gegenwärtige Augenblick“ ist nicht der allgemeine Moment, in dem Sie sich



befinden, sondern die einzelne Sekunde, die exakt *jetzt* stattfindet. Jede Sekunde, die vergeht, ist nicht mehr Gegenwart, sondern bereits Zukunft, bevor sie im nächsten Augenblick wieder zur Gegenwart wird. Manchmal kann es schwierig sein, diese feine Grenze wahrzunehmen zu verstehen, aber in einfachen Worten gesagt: Jeder Atemzug ist der gegenwärtige Moment. In der Achtsamkeitsmeditation konzentrieren Sie sich

daher ausschließlich auf Ihren Atem. Das klingt sehr leicht, doch Ihre Gedanken werden Sie immer wieder ablenken. Bei dieser Meditationstechnik ist es entscheidend, niemals aufzugeben. Mit der Zeit und Übung wird es leichter. Wie bereits erwähnt, kämpfen sogar Menschen, die ihr ganzes Leben lang meditieren, manchmal noch damit, einen stillen und ruhigen Geist zu bewahren.

Diese Meditation kann – und wird – Ihr Leben verändern. Also, wie praktiziert man die Achtsamkeitsmeditation?

Ganz einfach: Setzen Sie sich in eine bequeme Position, meist mit gekreuzten Beinen, jedoch nicht im Lotussitz. Wenn Sie den Lotussitz bevorzugen, können Sie ihn aber selbstverständlich einnehmen. Ihr Rücken sollte gerade sein, Ihr Kopf aufrecht, das Kinn leicht nach unten geneigt. Die Augen sind geschlossen – jedoch nicht so fest, dass Sie Kraft aufwenden müssen, um sie geschlossen zu halten.



Ihre Zunge ruht natürlich im Mund und berührt leicht den oberen Gaumen. Ihre Hände liegen entweder entspannt auf den Knien, Handflächen nach unten, oder Sie nutzen die Zen-Handhaltung. Die Zen-Position sieht so aus: Für Männer liegt die linke Hand mit der Handfläche nach oben im Schoß. Die rechte Hand ruht darüber, ebenfalls mit der Handfläche nach oben. Die Daumen berühren sich sanft. Dies ist die traditionelle Haltung. Für

Frauen liegen die Hände einfach umgekehrt. Es kann hilfreich sein, ein weiches Kissen unter Ihre Hüften zu legen, sodass sie leicht erhöht sind. Das entlastet Ihren Rücken und hilft Ihnen, ihn ohne große Anstrengung gerade zu halten. Insgesamt ist das Wichtigste, dass Sie bequem sitzen. Traditionelle Haltungen sind schön, aber keinesfalls notwendig, um zu meditieren.

Schließen Sie nun die Augen und klären Sie Ihren Geist. Suchen Sie nach der dunklen, leeren Weite, in der keine Gedanken erscheinen, keine Bilder – nur völlige Leere. Beginnen Sie dann, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Während Sie ein- und ausatmen, folgen Sie Ihrem Atem aufmerksam. Denken Sie an nichts außer an den Atem. Achten Sie darauf, wie er sich bewegt, was Ihr Körper beim Ein- und Ausatmen tut.

Beim Einatmen denken Sie: „Ich atme ein.“ Beim Ausatmen denken Sie: „Ich atme aus.“

Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit gedanklich auf die Spitze Ihrer Nase zu richten.



Wenn ein Gedanke auftaucht, lassen Sie ihn einfach kommen und gehen, ohne jegliches Urteil. Wenn er bleibt, versuchen Sie, ihn sanft fortzuschieben, und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zur Nasenspitze und zu Ihrem Atem zurück. Während Sie so sitzen und sich ausschließlich auf Ihren Atem konzentrieren, werden Sie bemerken, wie Sie zunehmend ruhig werden. Wenn Sie beginnen abzudriften, bringen

Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem zurück und machen Sie weiter. Urteilen Sie nicht über das, was Ihr Geist oder Ihr Körper tut. Ihr Geist und Ihr Körper verhalten sich vollkommen normal. Mit der Zeit werden die Dinge, die Ihre Meditation stören, immer weniger – und die positiven Wirkungen der Meditation werden immer stärker. Doch auch hier gilt: Es braucht Zeit.

Nachdem die geplante Meditationszeit vorbei ist, ist es keine gute Idee, sofort aufzustehen und direkt in eine Tätigkeit zu springen. Ihre Beine können sich instabil anfühlen, und sowohl Geist als auch Körper waren in einem tief entspannten Zustand. Wenn Sie sich nicht langsam wieder in den Alltag zurückführen, können Kopfschmerzen, Schwindel oder sogar Ohnmacht auftreten. Meditation ist kraftvoll und bringt tiefe Entspannung mit sich. Wenn Sie also die Augen öffnen, bleiben Sie erst einmal sitzen und holen Sie sich langsam zurück ins Hier und Jetzt. Reiben



Sie Ihren Kopf, Ihr Gesicht und Ihren Nacken mit den Händen, um wieder Gefühl und Durchblutung anzuregen. Nach einer Minute oder so können Sie langsam aufstehen – dann sollten Sie bereit sein, sich wieder normal zu bewegen. Sie sollten sich wohl, ruhig, entspannt und wie frisch aus einem tiefen Schlaf fühlen. Schlafforscher haben entdeckt, dass 20 Minuten tiefer Meditation zwei Stunden guten Schlafs entsprechen. Damit diese Technik wirksam ist, sollte sie täglich und so oft wie möglich geübt werden. Für einen natürlicheren Umgang mit dieser Technik versuchen Sie, im

Laufe Ihres Tages immer wieder auf Ihren Atem zu achten. Bleiben Sie ab und zu kurz stehen oder halten Sie inne, nur um auf das Ein- und Ausatmen aufmerksam zu werden. Wenn Sie achtsam atmen, ist es eine gute Übung, darauf zu achten, was Ihr Körper dabei tut bei jedem Atemzug. Heben und senken sich Ihre Schultern?

Was macht Ihr Bauch bei jedem Atemzug? Beim Ausatmen versuchen Sie wahrzunehmen, welche Muskeln besonders angespannt sind – und entspannen Sie genau diese Muskeln. Hier beginnt Achtsamkeit wirklich zu wirken, denn Sie werden feststellen, dass gewisse Bereiche Ihres Körpers ständig unter Spannung stehen. Anhaltende Muskelverspannungen können zu Verletzungen, Schmerzen, Stress und Kopfschmerzen führen. Sobald Sie sie bemerken, können Sie diese Bereiche bewusst entspannen – und das bringt Ruhe und Entspannung in Ihren ganzen Körper.



Die Achtsamkeitsmeditation ist perfekt für Anfänger und wird mit der Zeit immer wirksamer. Während Sie mit der Meditation fortschreiten, entwickelt sich auch Ihre Achtsamkeitspraxis weiter, und Sie gewinnen zunehmend mehr daraus. Nicht nur die Konzentration auf den Atem fällt leichter – auch in Ihrem täglichen Leben beginnt sich diese Praxis auszuwirken. Sie werden feststellen, dass Sie gelassener auf bestimmte

Situationen reagieren und dass sie Sie nicht mehr so stark belasten wie früher. Durch diese Meditationsmethode gewinnen Sie nicht nur inneren Frieden, einen klaren Geist und ein stressfreieres Leben – Sie beginnen auch, Ihr Leben zu verlangsamen. Viele Menschen erkennen nicht, dass ihr Leben in einem unglaublich schnellen Tempo verläuft. Sie leben in der Zukunft, kaum je im gegenwärtigen Moment.

Doch der gegenwärtige Moment ist das Einzige, was wirklich existiert – die Zukunft ist noch nicht einmal geschrieben und die Vergangenheit ist vorbei. Die Achtsamkeitsmeditation wird die Art verändern, wie Sie die Welt sehen. Sie wird verändern, wie Sie essen, sprechen, gehen und wie Sie nahezu alles in Ihrem Leben tun. Der Grund dafür ist einfach: Achtsamkeit ist ein Trainingslager für Ihren Geist. Ihr Geist lernt, langsamer zu werden – und das verlangsamt wiederum Ihren Körper, was letztlich Ihr ganzes Leben entschleunigt. Nach nur



einem Jahr Achtsamkeitspraxis beginnen viele Menschen, das Leben deutlicher und intensiver wahrzunehmen. Einige berichten sogar von erleuchtenden Erfahrungen, die sie durch langfristige Achtsamkeitsmeditation gewonnen haben. In der Zen-Buddhistischen Tradition ist Achtsamkeit die zentrale Praxis. Wenn Sie Zen-Mönche still sitzen sehen, mit geschlossenen Augen, dem Blick zur Wand gerichtet, dann

praktizieren sie Achtsamkeitsmeditation. Auch der Buddha selbst nutzte diese Technik als seine wichtigste Praxis. Er verweilte tagelang in Achtsamkeitsmeditation, bevor er unter dem Bodhi-Baum seinen voll erwachten Zustand erreichte. Achtsamkeitsmeditation ist nicht nur etwas, das man im Sitzen tun kann. Achtsamkeit begleitet Ihren gesamten spirituellen Weg.

Sobald Sie diese Technik gemeistert haben, möchten Sie vielleicht Ihr Wissen vertiefen – und ein Weg dahin ist, die Achtsamkeitsmeditation weiter zu erforschen. Menschen, die darin – und in anderen Meditationsformen – fortgeschritten werden, lernen, zu meditieren, während sie gehen, liegen oder ihren Tätigkeiten im Alltag nachgehen. Dies ist eine Technik, die nicht ausschließlich im Sitzen ausgeübt werden muss. Tatsächlich wird die Gehmeditation im Zen oft praktiziert; die Mönche in den Klöstern haben täglich Zeiten, in denen sie achtsam gehend meditieren. Wenn Sie diese Meditationstechnik beim Gehen üben möchten,



halten Sie die Augen geöffnet und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit eher auf die Schritte als auf den Atem. Der Atem spielt zwar weiterhin eine Rolle, aber der Fokus liegt auf dem Gehen. Gehen Sie langsam. Wie ein bekannter und hoch geschätzter Zen-Mönch sagte: **„Gehe, als würden deine Füße die Erde küssen.“** Achtsame Gehmeditation kann überall praktiziert werden, wo Sie genügend Platz zum

Gehen haben. Mit jedem Schritt achten Sie darauf, wie Ihr Fuß den Boden berührt. Sie können Ihre Schritte auch mit einem Mantra begleiten und bei jedem Aufsetzen des Fußes ein Wort oder eine Silbe rezitieren. Wenn Sie mit dem Reinen-Land-Buddhismus vertraut sind, eignet sich der Name des Buddha Amitabha hervorragend dafür. Mit jedem Schritt sprechen Sie einen Teil seines Namens und behalten so Ihre Konzentration auf die Schritte. Zum Beispiel: Wenn Ihr linker Fuß den Boden berührt, denken Sie **„A“** (ausgesprochen: Ah). Rechter Fuß: **„mi“** (ausgesprochen: mee).

Linker Fuß: **„ta“** (ausgesprochen: tah) und wenn der rechte Fuß den Boden berührt, denken Sie **„ba“** (ausgesprochen: bah). Bei dieser Form der Achtsamkeitsmeditation können Sie die Silben entweder laut sprechen oder sie still im Geist wiederholen. Achtsamkeitsmeditation kann auch beim Einschlafen angewendet werden, besonders wenn Sie Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu



kommen. Während Sie auf dem Rücken liegen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Viele Menschen berichten, dass ihr Geist „eine Million Meilen pro Stunde“ läuft, sobald sie versuchen zu schlafen. Genau in diesem Moment ist diese Meditationstechnik ideal, um den Geist zu zähmen. Die Ausführung ist dieselbe wie im Sitzen, nur dass Sie flach auf dem Rücken liegen und die Hände entspannt neben Ihrem Körper ruhen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Ihr Körper sich anfühlt, während Sie auf Ihren Atem achten. Gibt es Bereiche, die angespannt sind? Fühlen sich andere Stellen besonders entspannt an? Wenn Sie Ihren Körper auf diese Weise beobachten, lernen Sie viel darüber, wo Sie Spannung und Stress speichern. Achtsamkeitsmeditation hilft Ihnen, diese Bereiche zu erkennen und zu entspannen – was Ihnen ein natürlicheres Einschlafen ermöglicht. Oft werden Sie bemerken, dass Ihre Kiefermuskeln und Ihr Mund sehr angespannt sind.

Diese ständige Spannung führt zu Kopfschmerzen und kann Geräusche beim Einschlafen lauter erscheinen lassen, als sie tatsächlich sind. Durch Achtsamkeit lernen Sie, genau diese oft unbewussten Spannungen zu lösen. Auf diese Weise können Sie sich selbst von chronischen Schmerzen, Verspannungen und Stress heilen mit dieser Technik. Im Jahr 2011 wurden zahlreiche Studien zur



Achtsamkeitsmeditation veröffentlicht, die ihren Wert für *alle* Menschen belegten – nicht nur für Buddhisten oder jene, die einem spirituellen Weg folgen. 2011 brachte viele dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse hervor, und Sie können die offiziellen Artikel selbst nachlesen, indem Sie die folgenden Titel einzeln in Ihrem Webbrowser suchen:

- **Achtsamkeitsmeditation lässt das Gehirn wachsen.**
- **Ein buddhistischer Mönch heilte eine als unheilbar geltende Krankheit durch Meditation.**
- **Achtsamkeitsmeditation wird nun als natürliche Unterstützung für Autismus eingesetzt und kann Medikamente ersetzen.**
- **Achtsamkeitsmeditation gilt inzwischen als natürliche Alternative zu gefährlichen Medikamenten bei ADHS und ADD.**
- **Achtsamkeit und andere Meditationsformen werden in großen Unternehmen gelehrt, um die Arbeitsleistung zu steigern und Verletzungen zu reduzieren.** Durch achtsames Bewegen in einem oft überfüllten Büro sinkt das Risiko, sich zu verletzen.



- **Meditation wird inzwischen an einigen Schulen gelehrt und angewendet, um die schulische Leistung von Kindern zu verbessern.**

Obwohl es noch weitere Studien gab und viele Berichte in Zeitungen und Fachmagazinen zur Achtsamkeitsmeditation erschienen sind, zeigen bereits diese wenigen Beispiele, dass Meditation in der US-Gesellschaft inzwischen tief verwurzelt ist.

Die Vorstellung, man müsse Buddhist sein, um zu meditieren, gehört längst der Vergangenheit an. Dieser Mythos wurde vollständig ausgeräumt. Heute erkennen wir, dass Achtsamkeitsmeditation etwas ist, von dem *jeder* profitieren kann – und dass wir sie auch unseren Kindern beibringen sollten. In der heutigen Welt stehen Kinder vor unglaublich harten Herausforderungen: Gewalt und Mord an Schulen, Fettleibigkeit, ungewöhnliche Krankheiten im Kindesalter. Unsere Kinder müssen mit Stress umgehen – etwas, das vor nur 20 Jahren kaum Teil ihres Lebens oder Wortschatzes war. Unsere Kinder – und wir selbst – verdienen mehr.

Wir verdienen geistige und körperliche Gesundheit. Achtsamkeitsmeditation kann all das möglich machen, wenn wir uns entschließen, ihr mehr Raum in unserem Leben zu geben. Manche sagen vielleicht, sie hätten keine Zeit oder sie wüssten nicht, wie man meditiert. Doch bei der Fülle an verfügbaren Informationen gelten diese

Ausreden nicht mehr. Selbst nur wenige Minuten am Tag, in denen Sie mit geschlossenen Augen



sitzen, an nichts denken und sich auf Ihren Atem konzentrieren – selbst nur zwei bewusste Ein- und zwei Ausatmungen – bringen bereits große Vorteile. Achtsamkeitsmeditation muss nicht lang sein Sie können bereits von nur wenigen bewussten Atemzügen profitieren. Machen Sie diesen Moment also zu einem Wendepunkt in

Ihrem Leben und fassen Sie den Entschluss, mehr Zeit mit Meditation zu verbringen. Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag – ob im Sitzen, im Liegen oder beim Gehen, wo immer Sie gerade sind. Die Entscheidung, mit der Meditation zu beginnen – ganz gleich mit welcher Technik – kann nur positive Auswirkungen auf Sie haben. Doch mit dieser Technik öffnen Sie definitiv die Tür zu noch größeren und fortgeschritteneren Wegen.

1. Was wäre, wenn…

Denken wir nun kurz darüber nach, was geschehen würde, wenn Achtsamkeit Teil bestimmter Situationen würde – eigentlich jeder Situation –, aber wir betrachten ein konkretes Beispiel. Ein sehr verbreitetes:

Ein Kind ist die meiste Zeit des Tages überaktiv und hyperaktiv. Die Eltern mögen das Verhalten nicht und beginnen sich zu fragen, ob ihr Kind von einem Arzt untersucht werden sollte. Die unwissenden Eltern bringen das Kind schließlich

zu einem Arzt – und der Arzt, der natürlich keine Gelegenheit auslassen möchte, Geld zu verdienen,



verschreibt dem Kind Medikamente gegen ADHS oder ADS. Anschließend gibt er noch ein Antidepressivum dazu, um die „Zombie“-ähnlichen Nebenwirkungen der ersten Medikamente auszugleichen.

Wahrscheinliche Folge

Das Kind wächst auf, ohne seine wahre Kindheit erleben zu dürfen – unterdrückt, damit die Eltern ein ruhigeres und bequemeres Leben haben können, auf Kosten des Glücks ihres eigenen Kindes. In der Highschool, nun ohne Medikamente, beginnt der Körper des Jugendlichen nach einem Ersatz für das „Hoch“ zu suchen, an das er gewöhnt wurde. Sein Körper „braucht“ dieses Gefühl. Also beginnt er, zu sogenannten Einstiegsmitteln zu greifen – vielleicht Rauchen, Alkohol oder andere Substanzen –, um diese innere Leere zu füllen.

Da er solche Dinge konsumiert, umgibt er sich mit Menschen, mit denen kein Elternteil sein Kind freiwillig sehen möchte – der „Problemgruppe“. Er gerät immer wieder in Schwierigkeiten, bricht die Schule frühzeitig ab, landet mehrmals im Gefängnis, rutscht in eine Abhängigkeit ab, begeht Diebstähle, um an Geld zu kommen, und stirbt schließlich in einem heruntergekommenen Motelzimmer im Alter von nur 25 Jahren an einem

plötzlichen Herzversagen. Natürlich trifft dieses Szenario nicht auf jedes Kind zu – aber es spiegelt



eine Realität wider, die seit der Einführung gefährlicher, bewusstseins- und lebensverändernder Medikamente für Kinder viel zu oft beobachtet wurde. Dies ist nur *eine* mögliche Entwicklung, die sich in der modernen Gesellschaft bereits unzählige Male abgespielt hat.

Aber **WAS WÄRE**, wenn das Szenario stattdessen so aussähe:

Die gleichen Eltern sehen das gleiche Kind und fragen sich, ob sein Verhalten „normal“ ist – leider denken viele Eltern in unserer Zeit so. Doch diese Eltern entscheiden sich, natürliche Wege zu erforschen, um ihr Kind zu beruhigen: Kräuter, Meditation, Ernährungsumstellung und Veränderungen im Lebensstil. Sie erfahren von der Achtsamkeitsmeditation und beschließen, sie auszuprobieren.

Weil sie wollen, dass ihr Kind die Technik wirklich ausprobiert und eine faire Chance bekommt, entscheiden sich die Eltern, gemeinsam mit ihrem Kind oder ihren Kindern zu meditieren. Ein Kind ist viel eher bereit, etwas zu versuchen, wenn es sieht, dass seine Eltern es ebenfalls tun. Also beginnen sie mit der Praxis.

Wahrscheinliche Folge:

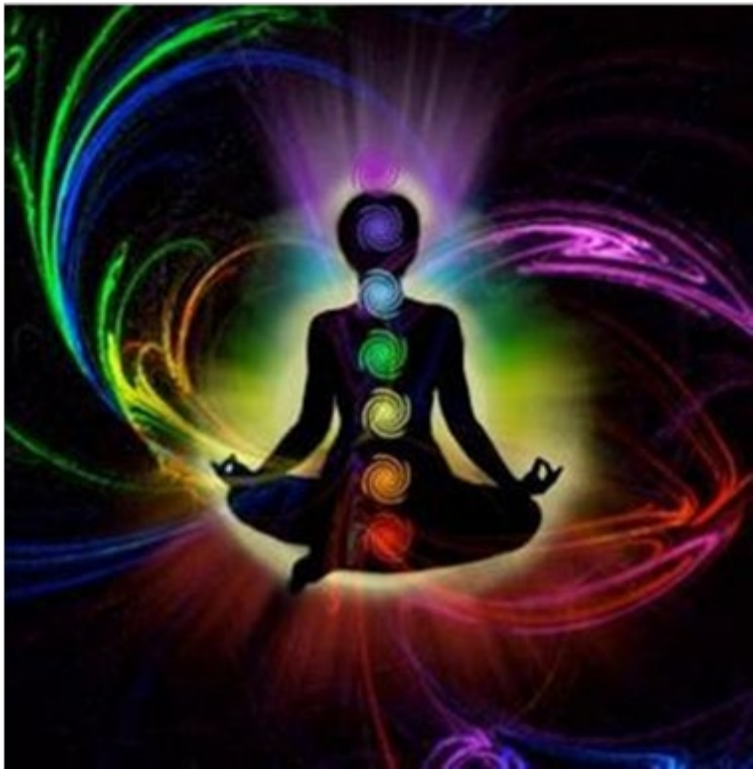


Das Kind beruhigt sich. Die Eltern bemerken dies und entscheiden, dass es sich lohnt, weiterzuüben. So wird Achtsamkeitsmeditation zu einem festen Bestandteil des Familienalltags. Das Kind, nun konzentrierter, bekommt bessere Noten, findet bessere Freunde und motiviert andere, ebenfalls zu meditieren. Schließlich überzeugt es sogar die Schule, Meditation als Teil des Sportunterrichts anzubieten. Viele Kinder kommen von Medikamenten los, beruhigen sich und lernen, sich

zu fokussieren. Die durchschnittliche Leistungsbewertung der gesamten Schule steigt über den Landesstandard. Ihr Kind wächst ruhig, friedlich, freundlich, mitfühlend und respektvoll auf – und Sie müssen es kaum bestrafen, weil es ein tiefes Gefühl des Respekts gegenüber Älteren und Eltern entwickelt hat. Es schließt die Schule erfolgreich ab und führt ein langes Leben voller Glück und guter Gesundheit. Und dasselbe gilt für die Eltern. Stress ist kein „normaler“ Bestandteil ihres Zuhauses mehr. Natürlich ist auch dies nicht in allen Fällen garantiert, doch es ist ein sehr realistisches Ergebnis.

Welche dieser beiden Möglichkeiten würden Sie wählen?

Kapitel 2: Einsichtsmeditation



Es gibt viele Wege, Einsichtsmeditation zu praktizieren. In diesem Buch werde ich zwei davon vorstellen. Einige Zen-Meister wählen sie als ihre Hauptpraxis, während andere die Achtsamkeitsmeditation bevorzugen. Dennoch ist die Einsichtsmeditation der Weg, den man beschreiten muss, wenn man gezielt nach

Erleuchtung sucht. Während Achtsamkeitsmeditation den Geist beruhigt und inneren Frieden an die Oberfläche bringt, ist Einsichtsmeditation der Ort, an dem Weisheit entsteht.

Möglicherweise haben Sie diese Technik bereits ein- oder mehrmals in Ihrem Leben praktiziert, ohne es überhaupt zu wissen. Manchmal driften wir in Tagträume ab – manche nennen es so, andere sprechen sogar von einer Art „Aussetzer“, während wieder andere behaupten, sie würden in diesem Moment meditieren. Diejenigen, die sagen, es handle sich dabei um eine Form der Meditation, liegen teilweise – und größtenteils – richtig. Einsichtsmeditation tut genau das, was ihr Name sagt: Sie schenkt dem Übenden tiefere Einsichten.

Wenn Sie genügend Einsicht in etwas gewinnen, können Sie sagen, dass Sie weiser geworden sind und einen Moment der Erleuchtung



erfahren haben. Einsichtsmeditation wird von einer großen Vielfalt von Menschen praktiziert – und aus ebenso vielfältigen Gründen. Wenn Sie regelmäßig in die Kirche gehen, nutzt Ihr Pastor diese Meditationsform wahrscheinlich, um sich auf seine morgendlichen und abendlichen Predigten vorzubereiten. Wann immer etwas wirklich verstanden werden muss, suchen wir nach Einsicht in die Sache selbst. Wenn wir uns intensiv

konzentrieren und kontemplieren, wird die Antwort kommen. Dies nennt man das Gewinnen von Einsicht.

Die Praxis der Einsichtsmeditation ist der wirkungsvollste Weg, etwas aus eigener Kraft zu verstehen, ohne dass andere einem die Bedeutung erklären müssen. Denn eigenständiges Lernen besitzt einen hohen Wert. Selbstständigkeit ist der richtige Weg – und Einsichtsmeditation hilft Ihnen, diesen Zustand im Geist zu erreichen.

Um diese Technik zu praktizieren, benötigen Sie einen ruhigen, bequemen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Einsichtsmeditation kann manchmal recht lange dauern; wie lange Sie sitzen, liegt ganz bei Ihnen. Setzen Sie sich, wenn möglich, mit gekreuzten Beinen in eine angenehme Haltung. Ein Kissen kann helfen, längeres Sitzen bequemer zu machen.

Ihr Rücken sollte gerade sein, die Augen geschlossen, jedoch nicht verkrampft. Ihre Hände können entspannt auf den Knien ruhen,



Handflächen nach unten, oder Sie halten sie in der traditionelleren Form – dem Zen-Kreis. Beides ist vollkommen in Ordnung und bedeutet nichts anderes, als dass Sie meditieren. Wählen Sie also die Haltung, in der Sie sich am wohlsten fühlen. Achten Sie darauf, dass die Spitze Ihrer Zunge natürlich am oberen Gaumen ruht, direkt hinter den oberen Zähnen. Versuchen Sie nun, sich zu entspannen. Beginnen Sie damit, still und ruhig zu

sitzen und Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihren Atem zu richten als würden Sie in die Achtsamkeitsmeditation eintreten. Tatsächlich ist diese Technik ein idealer Einstieg für jede Meditationspraxis. Entspannen Sie zunächst den Körper. Beginnen Sie am Scheitel Ihres Kopfes und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf die einzelnen Bereiche Ihres Körpers, während Sie langsam nach unten wandern.

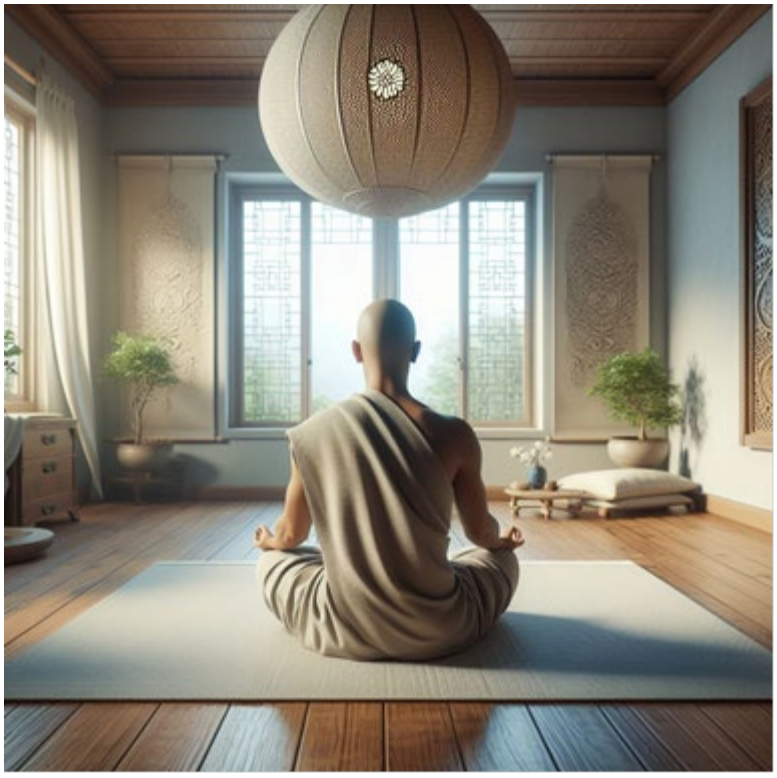
Wenn Sie eine Stelle entdecken, die angespannt ist, entspannen Sie diese Muskeln bewusst und gehen dann weiter. Sobald Sie ruhig und entspannt sind, sind Sie bereit, mit der Einsichtsmeditation zu beginnen. Es sollte etwas geben, auf das Sie sich konzentrieren möchten. Im Buddhismus gibt es sogenannte Sutras. Dabei handelt es sich um heilige Texte, vergleichbar mit der Bibel im Christentum. Diese Texte sind tausende Jahre alt. Eine sehr bekannte und hoch geschätzte Sutra ist die **Herz-Sutra**. Sie wurde etwa zur Zeit des Buddha verfasst und ist – sofern



man kein Gelehrter ist – oft schwer zu verstehen. Gerade deshalb ist die Herz-Sutra ein Thema, in das ein buddhistischer Schüler tiefere Einsicht gewinnen möchte. Einsichtsmeditation wird genutzt, um die Weisheit und Erleuchtung zu erlangen, die nötig sind, um einen solchen Text wirklich zu verstehen. Was auch immer es ist, in dem Sie Weisheit erlangen möchten – es kann ebenso ein Bibelvers sein oder ein Zitat eines der

großen Weisen der Vergangenheit. Was auch immer Ihr Thema ist: Schließen Sie die Augen und denken Sie an nichts anderes als genau daran. Ihr Geist wird immer wieder verschiedene Antworten durchspielen. Und wenn Sie zur richtigen Antwort gelangen, dann wissen Sie es. Doch glauben Sie nicht, dass dies eine Technik ist, mit der man in kurzer Zeit schnell Antworten erhält. Es gibt Mönche, die diese Meditationsform seit Jahren praktizieren und dennoch noch keine endgültige Antwort gefunden haben. Sie mögen sich fragen: *Welchen Nutzen hat das dann?*

Ich würde sagen: Wenn Sie durch Einsicht zu einem tieferen Verständnis gelangen, ist die gewonnene Weisheit – ganz gleich, wie klein sie erscheinen mag – von unschätzbarem Wert. Wir wissen heute aus wissenschaftlichen Studien, dass der Geist durch Meditation wächst. Sie gewinnen also immer etwas, selbst wenn es nicht die konkrete Antwort ist, nach der Sie suchen. Indem Sie über das nachdenken, in dem Sie Weisheit

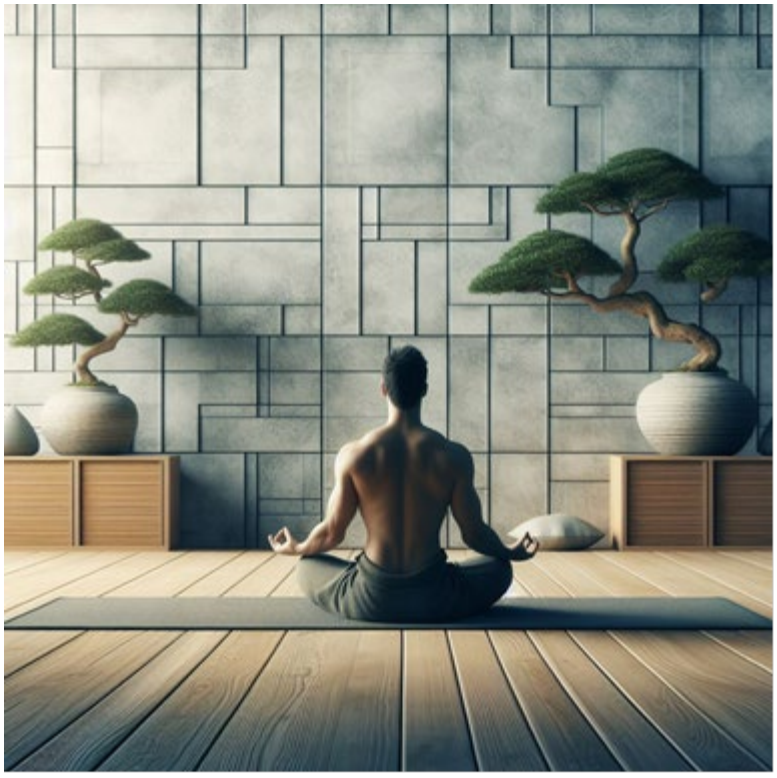


erlangen möchten, erlauben Sie Ihrem Geist, mögliche Antworten hervorzubringen. Einsichtsmeditation gleicht einem sehr tiefen Nachdenken – ja, ich würde sogar sagen, genau das ist sie. Sie können diese Meditation für jede Zeitspanne beginnen, die Sie ruhig sitzen können. Offensichtlich gilt: Je länger Sie sitzen, desto größer kann die gewonnene Einsicht sein. Doch jede Form der Kontemplation bringt Ruhe und

schenkt Ihnen zumindest ein Maß an Weisheit. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist vom Thema abschweift, hören Sie auf, darüber nachzudenken, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Spitze Ihrer Nase. Kehren Sie dann zu Ihrer Meditation zurück.

Urteilen Sie nicht darüber, warum Sie sich nicht auf nur eine Sache konzentrieren können oder wohin Ihre Gedanken abschweifen. Es ist vollkommen normal, dass der Geist wandert. Lassen Sie es einfach ungehindert vorüberziehen und kehren Sie zu dem zurück, was Sie tun sollten: meditieren. Sie werden feststellen, dass Ihr Geist wächst, während Sie mit dieser Technik mehr Verständnis für das gewinnen, womit Sie sich beschäftigen.

Es ist außerdem ganz normal, dass Menschen Einsichten in Dinge erhalten, die sie gar nicht bewusst vertiefen wollten. Ein Beispiel dafür ist das Leben selbst. Sie mögen glauben, Sie verstünden das Leben – Ihr Leben. Doch sobald



Sie beginnen, die Dinge wirklich zu hinterfragen und Einsichtsmeditation zu nutzen, gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für Themen, von denen Sie dachten, Sie wüssten bereits alles. Diese Meditation kann Ihr Verständnis von allem erweitern.

Wenn Sie etwas Traditionelles suchen, um Einsichtsmeditation zu üben, dann ist hier ein Vorschlag:

Frage: Welche Farbe hat eine rote Tasse? **Einfache Antwort:** Rot **Antwort von jemandem, der durch Einsichtsmeditation tiefer gegangen ist:** Keine Farbe – oder: Ich weiß es nicht.

Konzentrieren Sie sich nun in der Einsichtsmeditation darauf, warum die einfache Antwort falsch ist und die zweite Antwort richtig ist. Im Buddhismus nennt man so etwas ein **Kōan**. Ein Kōan ist eine Art Rätsel, das dazu dient, den Geist herauszufordern. Mit Hilfe der Einsichtsmeditation versuchen Mönche in ihrer Ausbildung, zu einer Antwort zu gelangen, die eine Antwort zu finden, die ihr Zen-Meister akzeptieren würde. Dieses Kōan kann von jedem genutzt werden, der Einsichtsmeditation praktiziert. Sie können es auch abwandeln: Welche Farbe hat der blaue Himmel oder das grüne Gras? Da es offensichtlich mehrere mögliche Antworten gibt, kann Einsichtsmeditation ein ganzes Leben



lang praktiziert werden – und dabei Ihren Geist stärken und Ihre Weisheit mit der Zeit vertiefen. Zurück zur **Herz-Sutra**: Es gibt eine Zeile, mit der diese Sutra endet. Sie ist in der buddhistischen Welt sehr bekannt und Gegenstand unzähliger Einsichtsmeditationen. Sie ist in der Pali-Sprache verfasst und lautet: **„Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha.“** Auf Englisch bedeutet dies: *Gone, gone,*

gone beyond, gone utterly beyond. Mit Hilfe der Einsichtsmeditation können Sie versuchen, die tiefere Bedeutung dieser Worte zu entschlüsseln. Das Ergebnis ist Erleuchtung. Buddhisten glauben, dass allein diese Zeile der Herz-Sutra ihr Leben verleiht und es wert ist, ein ganzes Leben lang darüber zu meditieren.

Selbst wenn Sie niemals vollständig verstehen, was sie bedeutet, ist dies kein vergeudetes Leben. Manche Dinge im Leben tragen eine tiefere Bedeutung in sich, als an der Oberfläche sichtbar ist. Nutzen Sie Einsichtsmeditation, um diese Dinge besser zu verstehen – und im Gegenzug werden Sie ein tieferes Verständnis für alles andere gewinnen.

Einsichtsmeditation ist die Technik, um Weisheit zu erlangen; deshalb wird sie auch **die Meditation der Meister** genannt. Eine weitere Form der Einsichtsmeditation, die man täglich in den Zen-Klöstern Japans praktiziert. Sie können diese Meditation auch ganz einfach zu Hause

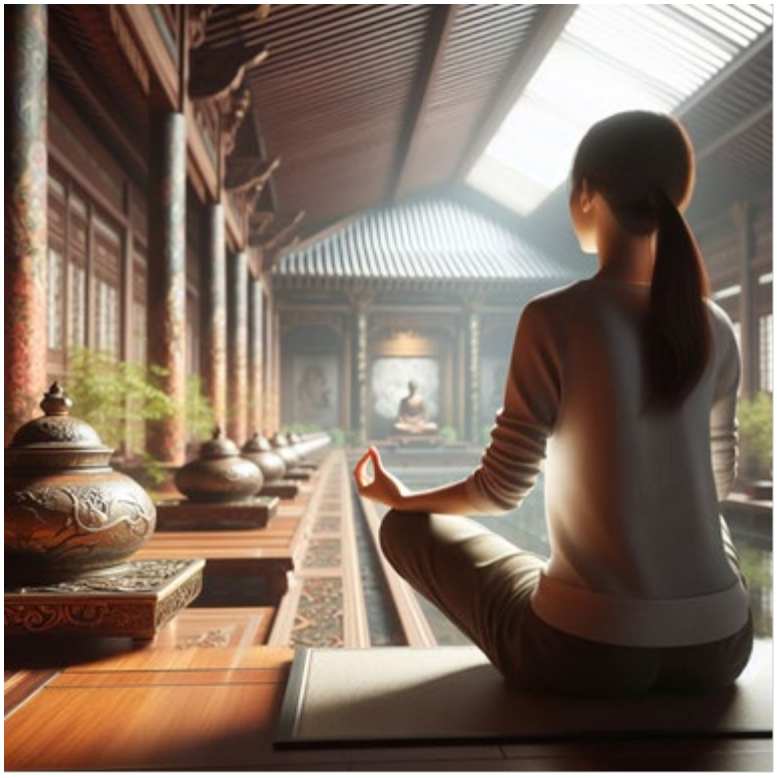


ausführen. Setzen Sie sich dazu entweder in den Lotussitz oder bequem mit gekreuzten Beinen. Bereiten Sie sich so vor, wie Sie es auch für die Einsichtsmeditation tun würden, mit geschlossenen Augen. Bei dieser Form der Meditation sitzen Sie in Stille und kontemplieren ein Thema Ihrer Wahl. Ein sehr beliebtes Thema im Buddhismus ist das Nachdenken über die **Leerheit**. Was bedeutet sie wirklich? Sie könnten auch über die Gleichheit

aller fühlenden Wesen nachdenken oder über Einheit und Einssein. Vielleicht stehen Sie im Leben vor einer schwierigen Entscheidung, die tiefe Betrachtung erfordert, um eine weise Wahl zu treffen.

Traditionell sitzt man bei dieser Form der Einsichtsmeditation einer Wand gegenüber und richtet den Blick während der Meditation auf einen bestimmten Punkt an der Wand. Es gibt jedoch auch erlaubte Variationen. Sie können zum Beispiel am Ufer eines Sees oder Teiches sitzen oder am Strand und in die Ferne blicken.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Thema, über das Sie nachdenken. Alles, was Ihre Augen wahrnehmen, sollte dabei keine Bedeutung haben. Wenn Sie Zugang zu einem solchen Ort haben, können Sie auch in einem Zen-Garten, einem japanischen Meditationsgarten oder an einem anderen sehr ruhigen, friedlichen Ort sitzen. Dort könnten Sie sich zum Beispiel einen kleinen Baum auswählen,



den Sie während der Meditation betrachten. Vielleicht einen Stein – die Möglichkeiten, Einsichtsmeditation zu praktizieren, sind nahezu unbegrenzt meditation. Manche Formen mögen traditioneller sein als andere, doch das spielt keine Rolle. Wenn Sie jemals ein Bild eines japanischen Mönchs gesehen haben, der scheinbar in einem Zen-Kloster sitzt, still und regungslos, und in die Natur hinausschaut, dann praktizierte er sehr

wahrscheinlich Einsichtsmeditation. Wenn Sie bemerken, dass Sie in Gedanken abschweifen – was wir oft als Tagträumen bezeichnen –, dann ist dies **keine** Einsichtsmeditation, auch wenn manche das behaupten. Unkontrollierte Gedanken des Geistes sind keine Meditation. Das Ziel der Meditation ist es, den Geist zu schulen, zu zähmen und zu lenken.

Ein guter Einstieg und eine fortlaufende Praxis für Einsichtsmeditation sind japanische **Kōans**. Es gibt spezielle Kōan-Bücher, die Sie erwerben können und die dabei sehr hilfreich sind. Auch das kontemplative Nachdenken über Ihr eigenes Leben und darüber, wohin es sich entwickelt, ist eine wertvolle Praxis. Es ist nichts Ungewöhnliches, dass Menschen über ihr Leben und dessen Richtung nachdenken.

Doch durch die Einsicht, die aus dieser Meditation entsteht, erkennen viele schließlich, dass es letztlich nicht darauf ankommt, wohin das Leben sie führt. Es gab Menschen, die in



Meditation saßen, um Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden – und dabei erkannten, dass diese Fragen selbst nicht von entscheidender Bedeutung sind. Meditation, und insbesondere die Einsichtsmeditation, hat die Kraft, Ihre Sicht auf das Leben zu verändern. Sie verändert, was das Leben für Sie bedeutet, und auch Ihre Vorstellungen davon, wie das Leben sein *sollte*. Im Zen-Buddhismus wird gelehrt, dass man,

um ein Leben im Zen zu führen, nichts weiter tun muss, als das Leben selbst zu leben. Nichts Besonderes, nichts Außergewöhnliches – eigentlich gar nichts. Denn Zen ist die Leere. Einsichtsmeditation schenkt Ihnen diese Weisheit mit der Zeit.

Sie eignet sich auch hervorragend, um den Geist zu beruhigen. Still zu sitzen und in die Ferne zu schauen, ohne sich wirklich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, wirkt äußerst beruhigend auf den Geist. Die regelmäßige Praxis der Einsichtsmeditation kann mit der Zeit zu einem erhöhten Maß an Weisheit führen, da Sie lernen, in alle Dinge des Lebens tiefer hineinzublicken.

Es gibt eine Geschichte über einen Mann – einen praktizierenden Buddhisten –, der glaubte, bereits alles verstanden zu haben. Durch jahrelange Meditationspraxis, das Studium buddhistischer Sutras und das Rezitieren von Mantras hatte er große Einsichten erlangt. Sein Lebensweg entsprach wahrlich dem des Buddha.



Er nutzte Einsichtsmeditation, um ein tieferes Verständnis dessen zu gewinnen, was er in den Sutras las, ebenso wie für die Dinge, die er täglich hörte, wenn ihm die Antwort zunächst verborgen blieb. Eines Tages saß er in Meditation und praktizierte Einsichtsmeditation. Als er aus dieser Meditation zurückkehrte, war er verändert. Sein Geist hatte sich gewandelt – ja, alles um ihn herum schien verändert, zumindest so, wie seine Augen

es wahrnahmen. Was geschehen war: Durch die lange und beständige Praxis von Einsichts- und Achtsamkeitsmeditation war er erleuchtet worden. Es war ein Moment der Erleuchtung Erlebnis, das ihn in Tränen ausbrechen ließ, so frisch, neu und zugleich so fremd war es für seine Wahrnehmung. Alles sah nun anders aus. Es war, als wäre das, was er zuvor gesehen hatte, nicht die wahre Realität gewesen – und als würde er jetzt die Realität zum ersten Mal wirklich sehen.

Auch sein Gehör hatte sich verändert. Es wurde gesagt, dass die im Wind wehenden Bäume an diesem Tag Botschaften preisgaben, die Menschen gewöhnlich niemals hören, weil Unwissenheit ihren Geist überfüllt. Die Einsichtsmeditation hatte ihm ein erleuchtendes Erlebnis geschenkt – das größte aller Erfahrungen.

Die hölzernen Möbel in seinem Zuhause begannen sich vor seinen Augen zu verändern, zu verfallen, jedoch in beschleunigter Weise. Er konnte die Vergänglichkeit erkennen, die allen



Dingen innewohnt. Die Wände seines Hauses waren mit echten Holzverzierungen versehen, und diese hölzernen Elemente schienen vor seinen Augen zu altern und zu zerfallen. Pflanzen im Haus begannen schneller zu welken; er sagte, es sei, als würde man ihren Verfall sehen, als wären Wochen aufgezeichnet und dann in schneller Abfolge abgespielt worden. Er konnte Botschaften im Wind hören, während dieser die Bäume

bewegte. Er sagte, die Bäume versuchten, der Welt zu sagen, sie solle erwachen. In seinem Haus lief außerdem Chanting-Musik. Die Worte der Musik waren nun anders – und doch dieselben. Er hörte eine tiefere, spirituellere Bedeutung in den Klängen. Fast so, als würde die Musik rückwärts abgespielt und eine verborgene Botschaft enthüllen. Was zuvor in dieser wahren Geschichte zeigt, was geschehen kann, wenn man verschiedene Stufen der Erleuchtung erreicht. Einsichtsmeditation kann Ihnen mehr Weisheit schenken, als die meisten Menschen je in sich tragen. Nutzen Sie sie weise; seien Sie sich bewusst, dass Sie damit Wissen erlangen, das die Welt verändern kann – einen Menschen nach dem anderen.

Sobald Sie eine Meditationsform gefunden haben, die zu Ihnen passt, ist es wichtig, sie gewissenhaft zu praktizieren. Eine unregelmäßige Praxis bringt kaum Nutzen. Menschen, die Meditation ausprobiert haben, sich jedoch nicht



täglich oder zumindest jeden zweiten Tag der Praxis widmeten, fanden nicht das, wonach sie suchten. Der Grund dafür ist einfach: Meditation erfordert Hingabe. Sie muss Teil Ihres Lebens werden. Meditation ist keine schnelle Lösung. Sie ist auch kein Mittel, um vor den Problemen des Lebens zu fliehen. Sie dient nicht dazu, übermenschlich zu werden oder vom Boden abzuheben – so sehr manche dies auch versucht

haben mögen. Meditation bedeutet nicht, besser zu sein als andere. Im Gegenteil: Sie werden in Ihrer Praxis weiterkommen, wenn Sie gleichzeitig ein bescheidenes Leben führen. Niemand kann wahre Einsicht erlangen, wenn er sich anderen überlegen fühlt statt ihnen gleichwertig. Meditation wird Sie nicht reich machen und sie kann den äußeren Verlauf Ihres Lebens nicht verändern – doch sie kann verändern, *wie* Sie diese Dinge sehen.

Lebensprobleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten, sie in einem positiveren Licht zu sehen als in dem üblichen negativen Licht zu betrachten – genau so kann innerer Frieden für uns wirksam werden. Inneren Frieden erreichen wir durch Meditation, doch wir erkennen seinen größten Wert meist dann, wenn das Leben uns Herausforderungen bringt. Es ist wahr: Menschen, die regelmäßig meditieren, sind insgesamt glücklicher. Sie sind gesünder, friedlicher, weniger gestresst, freundlicher – und sie fühlen sich



innerlich besser, sowohl in Bezug auf sich selbst als auch auf andere. Haben Sie in den bisherigen Erklärungen darüber, was Meditation **nicht** ist und was sie **nicht** für Sie tun wird, das gefunden, was Sie sich von Meditation erhofft haben? Wenn ja, dann betrachten Sie Meditation vielleicht aus der falschen Perspektive. Wenn Sie hingegen erkennen, was Meditation **für Sie tun kann**, dann sind Sie auf dem richtigen Weg – und Meditation

wird für Sie ganz sicher wirken. Wer Mitgefühl, inneren Frieden und Ruhe sucht, wird sie in der Meditation finden. Wenn es eine Sache gibt, die aus einem Leben der Meditation besonders hervorsticht, dann ist es die Erfahrung eines sehr ruhigen und stillen Geistes. Vielleicht sagen Sie nun: “Was ist daran so besonders? Es gibt Zeiten, in denen mein Geist ruhig und still ist, und ich sehe darin nichts Außergewöhnliches.”

Darauf würde ich Ihnen sagen: Dann haben Sie noch nicht wirklich erfahren, was ich mit einem ruhigen und stillen Geist **durch Meditation** meine. Menschen, die noch nie meditiert haben, werden es fast unmöglich finden zu verstehen was es wirklich bedeutet, einen wahrhaft ruhigen und stillen Geist zu haben. Ja, es gibt Menschen, die sagen, sie hätten kein Problem mit einem Geist, der niemals zur Ruhe kommt. Doch wie wahr ist das wirklich? Wenn jemand niemals aufhört zu denken, dann war sein Geist noch nie wirklich still



– zumindest nicht die Art von Stille, die aus einer täglichen Meditationspraxis entsteht. Wenn es einen Weg gibt, den Unterschied zwischen einem meditativen, stillen Geist und einem Geist, der nicht durch Meditation beeinflusst wurde, zu erklären, dann diesen: Denken Sie an den Körper, wenn Sie sich nachts zum Schlafen hinlegen. Ihr Körper ruht. Wenn Ihr Körper niemals ruhen würde – wie würden Sie sich fühlen? Wir alle waren schon einmal kurz davor, vor Erschöpfung und Müdigkeit zusammenzubrechen. Wir alle kennen echte Müdigkeit, dieses tiefe Ausgelaugtsein. Wir wissen also genau, was mit uns geschieht, wenn unser Körper niemals zur

Ruhe kommt. Betrachten Sie nun den Geist genauso wie den Körper – auch er muss anhalten und ruhen. Wenn unser Körper nicht genug Ruhe bekommt, können wir krank werden. Dasselbe gilt für den Geist: Auch er kann krank werden, wenn er niemals zur Ruhe kommt. Wenn wir unserem Geist nicht erlauben, still und ruhig zu werden, ist das, als würde ein Körper niemals ruhen.

So wie ein Auto ohne Pause irgendwann keinen Treibstoff mehr hat, wenn es nie anhält, um aufzutanken, müssen sowohl unser Körper **als auch** unser Geist von Zeit zu Zeit vollständig anhalten und ruhen. Wenn Schlaf für den Körper ist, was ihn regeneriert, dann ist Meditation für den Geist genau das: die Zeit, in der wir unseren Geist ausruhen lassen.

Kapitel 3: Mitgefühlsmeditation



Mitgefühlsmeditation ist genau das, wonach sie klingt: Meditation, um mehr Mitgefühl zu entwickeln. Warum ist das hilfreich, und was kann es für Sie tun? Ganz einfach: Menschen, die mehr Mitgefühl für andere empfinden, sind nachweislich glücklicher, gesünder und werden deutlich mehr

geschätzt als jene, denen es an Mitgefühl fehlt. Wenn Sie Mitgefühl für andere zeigen, schaffen Sie nicht nur ein besseres Umfeld für alle, sondern tragen aktiv dazu bei, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Das wiederum bringt Ihnen gutes Karma. Glauben Sie nicht an Karma? Dann nennen Sie es, wie auch immer Sie möchten – doch wir alle wissen, dass das, was wir aussenden, zu uns zurückkehrt. Manche sagen: Mit Honig fängt man mehr Fliegen als mit Essig. Wie auch immer man es nennt – Mitgefühl ist etwas, wovon diese Welt dringend mehr braucht. Warum also sollte man sich nicht darin schulen wollen, ein mitfühlenderer Mensch zu werden?

Diese Meditationstechnik mag einfach klingen, ist jedoch in ihrer Tiefe komplex – wird aber mit etwas Übung leicht umzusetzen. Doch ich warne Sie: Wenn Sie nicht bereit sind für positive Veränderungen in Ihrem Leben und in sich selbst, dann praktizieren Sie diese Meditation nicht. Es ist



bekannt, dass eine intensive Praxis der Mitgefühlsmeditation einen Menschen tatsächlich verändert. Sie wird verändern, wie Sie die Welt sehen, wie Sie sich selbst wahrnehmen, wie Sie über andere fühlen – über Tiere, Bäume und alle lebenden Wesen. Wenn Sie Jäger sind, möchten Sie vielleicht irgendwann nicht mehr jagen. Wenn Sie jemand sind, der andere ausnutzt, dann sind diese Tage gezählt, denn Mitgefühl wird in Ihnen

aufsteigen, wenn Sie diese Technik praktizieren. Sie wird Sie zu einem besseren Menschen machen. Ich bezweifle, dass jemand widersprechen würde, wenn ich sage: Die Welt könnte mehr mitfühlende Menschen gebrauchen. Wenn Sie diese Meditation praktizieren möchten, bereiten Sie sich so vor, wie Sie es bei der Achtsamkeitsmeditation tun würden. Schließen Sie die Augen und setzen Sie sich in eine stille, bequeme Haltung an einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Kreuzen Sie die Beine, nehmen Sie den Lotussitz ein oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, mit den Füßen flach auf dem Boden.

Klären Sie nun Ihren Geist und suchen Sie jene dunkle, leere Weite, in der keine Gedanken wild umherlaufen. Sobald Sie diesen Zustand erreicht haben, können Sie mit der Meditation beginnen. Es ist immer hilfreich, jede Meditation auf diese Weise zu starten, unabhängig von der Technik. Legen Sie Ihre Hände in die gefaltete Zen-Haltung oder lassen Sie sie entspannt auf den Knien ruhen,



die Handflächen nach unten. Bei der Mitgefühlsmeditation ist das Wichtigste, dass Sie ein **Objekt der Konzentration** haben. Dieses Objekt ist meist das Gesicht einer realen Person – oft jemand, für den Sie bewusst Mitgefühl entwickeln möchten. Ein gutes Beispiel ist das Gesicht eines Menschen, mit dem Sie im Konflikt stehen oder den Sie als „Feind“ betrachten. Die Idee dahinter ist, dass Mitgefühl für jedes lebende

Wesen entwickelt werden kann, ganz gleich, wer oder was es ist. Wahres Mitgefühl kennt keine Grenzen. Sie lernen, alles und jeden zu lieben. Wenn Sie das Gesicht Ihres “Feindes” in Ihrem Geist betrachten, sich darauf konzentrieren und Mitgefühlsmeditation für diese Person praktizieren, wird sich Ihre Empfindung ihr gegenüber verändern. Dies ist ein natürlicher Schritt auf dem Weg zu echtem Mitgefühl. Konzentrieren Sie sich auf das Gesicht und senden Sie ihm liebevolle, friedliche, glückliche, erfolgreiche und wohlwollende Gedanken.

Mitgefühlsmeditation ist eine Form der stillen Rezitationsmeditation, bei der Sie denselben Wunsch oder dieselbe innere Formel immer wieder wiederholen. Versuchen Sie nun, sich vorzustellen, dass Ihre Wünsche einen positiven Einfluss auf das Leben dieser Person haben. Sie können dies tun, indem Sie sich vorstellen, wie sich das Gesicht der Person von einem Stirnrunzeln zu einem Lächeln wandelt. Wenn Sie in der Mitgefühlsmeditation



sehr geübt sind, werden Sie sogar in der Lage sein, Ihren Gesang oder Wunsch zu visualisieren, wie er eine Form annimmt, durch die Luft fliegt und über das Kronenchakra in die Person eintritt. Das Kronenchakra befindet sich am Scheitel des Kopfes. Es wird angenommen, dass hier alle Dinge in den Geist eintreten und ihn wieder verlassen. Angenommen, es hat in einem fernen Land eine Naturkatastrophe gegeben. Sie verspüren den

Wunsch zu helfen, wissen aber nicht wie. Dies ist ein wunderbarer Moment, um Mitgefühlsmeditation für ein ganzes Land zu praktizieren. So gehen Sie dabei vor: Wie bereits beschrieben, können Sie bei fortgeschrittener Praxis visualisieren, wie Ihre Worte oder Wünsche Gestalt annehmen und sich auf den Weg machen. Dieselbe Methode wird genutzt, um positive, heilende Gedanken über große Entfernungen an Orte zu senden, an denen Mitgefühl dringend gebraucht wird. Erinnern Sie sich an das Erdbeben in Japan im Jahr 2011? Am 11.

März erschütterten zwei aufeinanderfolgende Erdbeben der Stärke 8,8 und 8,9 das Land. Zu jener Zeit hätten Buddhisten auf der ganzen Welt Mitgefühlsmeditation praktizieren und für die verlorenen Seelen sowie die betroffenen Familien chanten sollen. Das Beben war so stark, dass es bis nach Peking, China, spürbar war und einen etwa neun Meter hohen Tsunami auslöste, der den Nordosten Japans traf und alles in seinem Weg



zerstörte. Wenn Sie bereits wissen, wie man Rezitationsmeditation praktiziert, können Sie diese mit Mitgefühlsmeditation kombinieren und die Praxis noch vertiefen. Es gibt ein einfaches Meditationsmantra – vergleichbar mit *Om Mani Padme Hum* –, das Sie so lange wie möglich rezitieren können. Es nennt sich **“Das Mantra des Medizin-Buddha”** und eignet sich besonders für Katastrophen wie jene in Japan.

Das Mantra lautet:

“Tayata Om Bekanze Bekanze Maha Bekanze Radza Samudgate Soha.”

Dieses Mantra ist für die Verlorenen und Leidenden gedacht – für die Opfer verheerender Naturkatastrophen. Sie können es so oft wie möglich rezitieren, auch im Laufe Ihres Tages, während Sie Ihrem geschützten Leben nachgehen. Viele Menschen werden bei Naturkatastrophen verletzt oder verlieren alles.

“Möge der Medizin-Buddha alle beschützen und die Verlorenen und Verletzten nähren und sie mit der Zeit wieder zur Gesundheit führen.” Dies könnte Ihr Wunsch sein. Sie können die Rezitationsmeditation nach Belieben anpassen; sie sollte stets auf den konkreten Bedarf zugeschnitten sein. Das oben genannte Beispiel bezog sich speziell auf die Erdbeben in Japan im Jahr 2011. Sich die betroffenen Menschen vorzustellen, ist nicht schwer. Wir alle wissen, wie es ist, Teil einer Naturkatastrophe zu sein. Durch die Bilder aus den



Medien können Sie die inneren Bilder erzeugen, die Sie für Ihre Meditation benötigen. Manche mögen fragen, warum sie Mitgefühl für Menschen empfinden sollten, die sie nicht einmal kennen – oder ob diese Menschen jemals Mitgefühl für sie empfinden würden. Dies ist jedoch nicht die richtige Geisteshaltung, um Mitgefühl zu entwickeln. Mit dieser Einstellung wird Mitgefühlsmeditation für Sie nicht funktionieren.

Im Buddhismus wird gelehrt, dass Mitgefühl für alle Lebewesen die Grundlage der Praxis ist. Wenn Sie ein mitfühlender Mensch werden, gibt es nichts, was Sie davon abhalten kann, Erleuchtung zu erlangen. Es gibt nichts, was Sie davon abhalten kann, vollkommene Liebe und tiefes Verständnis für jeden Menschen und jedes lebende Wesen in der Existenz zu erlangen. Selbst im Befolgen der fünf buddhistischen Grundregeln wird uns gelehrt, niemals andere Lebewesen zu töten.

Uns wird vermittelt, dass jedes fühlende Wesen des Lebens würdig ist und ein von Gott gegebenes Recht hat zu existieren und gleichwertig mit allen anderen Wesen zusammenzuleben. Gerade dieses Wort – **gleichwertig** – ist für viele von uns schwer zu begreifen, da wir nicht in einer Welt aufgewachsen sind, die wahre Gleichheit lehrt. Uns wird gesagt, wir lebten in einer gleichberechtigten Welt, doch zugleich lernen wir sehr früh, was eine Lüge ist – und so erkennen wir das wahre Funktionieren der Welt. Erleuchtung auf



irgendeiner Ebene zu erreichen, ist ein bedeutendes Ereignis im Leben eines Menschen. Manche stellen sich Erleuchtung als ein großes, außergewöhnliches Ereignis vor, doch meist ist sie das nicht. Erleuchtung hat viele Stufen. Schon allein das Hören der Lehren der Vier Edlen Wahrheiten und deren Verstehen kann für manche bereits eine Form der Erleuchtung sein. Mitgefühlsmeditation kann dabei helfen, dieses

Ziel schneller zu erreichen. Um Mitgefühl zu verstehen, vertieft sich unsere Erleuchtung – doch was ist Mitgefühl eigentlich? Können Sie von sich sagen, dass Sie ein mitfühlendes Wesen sind, nur weil Sie menschlich handeln, sich als Humanist sehen oder Tiere lieben? Vielleicht haben Sie bereits eine Veränderung in sich gespürt, während Sie Mitgefühl mit dieser Technik kultivieren. *Kultivieren* bedeutet, es bewusst zu üben und zu stärken. Sie werden möglicherweise feststellen, dass Sie beginnen, intensiver für andere Menschen zu **fühlen**.

Während jeder Meditation können und werden unterschiedliche Phänomene auftreten: Visionen, Glücksgefühle, aufsteigende und absteigende Gedanken und Emotionen. Sie werden Wahrheiten erkennen, die Ihnen zuvor unbekannt waren – dies nennt man Erleuchtung. Manchmal kann bereits eine einzige Vision dieses Erwachen auslösen. Zu wahrer, umfassender Mitgefühlserfahrung zu erwachen ist etwas, das



Sie nicht so schnell vergessen werden. Diese Meditationstechnik kann all das bewirken – doch das ist **nicht** der eigentliche Grund, warum wir Mitgefühlsmeditation praktizieren. Wir praktizieren sie für andere. Wir wünschen anderen aufrichtig Gutes, und gerade dadurch entsteht echtes Mitgefühl für alle lebenden Wesen. Eine der zentralen Lehren des Buddha war Liebe und Mitgefühl. Buddhisten lernen, dass Mitgefühl die

Grundlage für alles andere ist. Ohne echtes Mitgefühl kann man niemals die Verbindung zwischen sich selbst und allem anderen Leben fühlen. Alles Leben sollte geachtet werden, und man sollte niemals selbst das kleinste Insekt töten. Damit Liebe und Mitgefühl in einem Menschen entstehen können, müssen sie gepflegt und entwickelt werden. Diese Meditationstechnik ist der beste Ausgangspunkt für Anfänger, um Mitgefühl zu erlernen.

Über viele Jahre hinweg wird diese Praxis Sie zu einem zutiefst mitfühlenden Menschen formen. Es dauert nicht lange, die Wirkungen der Meditation zu bemerken – selbst bei kurzen Sitzungen. Studien haben gezeigt, dass bereits eine kurze Praxis der Mitgefühlsmeditation dazu beitragen kann, einen Menschen mitfühlender zu machen. Sobald Sie die Grundlagen dieser Technik beherrschen, können Sie zu den traditionelleren Methoden übergehen.



Traditionelle Methode

- Setzen Sie sich in Ihre gewohnte, bequeme Meditationshaltung.
- Beginnen Sie damit, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, Ihren Atem zu verlangsamen und Ihren Körper zu entspannen.
- Wählen Sie etwas oder jemanden als Fokus Ihrer Meditation (dies ist in der Regel das

Ziel Ihres Mitgefühls). Beginnen Sie, dieses Ziel als Bild vor Ihrem inneren Auge erscheinen zu lassen.

- Sehen Sie sich nun selbst an dem Ort sitzen, an dem Sie meditieren. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihr **Herzchakra** in Ihren Körper eintritt – dieses befindet sich im Bereich Ihres Herzens.
- Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihr **Kronenchakra** – den Scheitel Ihres Kopfes – wieder austritt. Beim Ausatmen visualisieren Sie, dass Sie Liebe und Mitgefühl ausatmen.
- Stellen Sie sich nun vor, wie diese ausgeatmete Liebe und dieses Mitgefühl ihren Weg zu Ihrem Ziel finden (der Person oder dem Objekt Ihrer Meditation). Beobachten Sie, wie Ihr Mitgefühl sanft auf das Ziel „herabfällt“ und es mit Liebe und positiver Energie umhüllt.



- Führen Sie diesen Atem- und Visualisierungsprozess während der gesamten Meditationszeit fort. Lassen Sie den gleichen Ablauf von Atem und Energie kontinuierlich weiterfließen.

Diese Meditationstechnik stärkt nicht nur Ihr Mitgefühl für das gewählte Ziel, sondern sendet zugleich heilende und mitfühlende Energie dorthin. Wir sprechen hier also von einem

zweifachen Prozess – und wenn man es genau betrachtet, sogar von einem **dreifachen Gewinn**, da Sie gleichzeitig Ihre Weisheit über verschiedene Meditationsformen erweitern, die Sie selbst praktizieren und weitergeben können.

- **Eine weitere Methode der Mitgefühlsmeditation**

Es gibt noch eine weitere Art, Mitgefühlsmeditation zu praktizieren. Diese Methode erfordert kaum Vorbereitung oder formale Übung. Tatsächlich können Sie sie während Ihrer täglichen Aktivitäten anwenden.

Diese Praxis wird häufig neuen Mönchen in der Ausbildung beigebracht und dient dazu, stets achtsam zu bleiben in Bezug darauf, wie man denkt und wie man andere behandelt. Während Sie sich in der Öffentlichkeit bewegen, geht es darum, die Art und Weise zu verändern, wie Sie andere Menschen sehen. Sie müssen sich selbst auf



dieselbe Ebene stellen wie jeden Menschen, dem Sie begegnen.

Ein Beispiel für diese Praxis: Wenn Sie sich Fremden nähern oder an ihnen vorbeigehen, denken Sie innerlich einen Satz wie:

- „Ich liebe dich“,
- „Ich sorge mich um dich“,

- „Mögest du glücklich sein“, oder jede andere positive Wunschformel, die sich für Sie stimmig anfühlt.

Bei jeder Person, an der Sie vorbeigehen, sprechen Sie diesen Satz in Gedanken so, als würden Sie ihn laut aussprechen. Diese Praxis kann jederzeit angewendet werden, sobald Sie sich unter Menschen befinden. Sie erkennen schnell, wie einfach diese Methode ist, da sie jederzeit ausgeführt werden kann. Dadurch praktizieren Sie **Meditation ohne Grenzen**.

Damit betreten Sie bereits die **mittleren Stufen der Praxis** – sehr gut. Sie können diese Übung auch an einem belebten öffentlichen Ort durchführen. Setzen Sie sich einfach an einen Platz, an dem viele Menschen an Ihnen vorbeigehen. Während sie vorbeigehen, senden Sie ihnen nacheinander positive Gedanken mit derselben Methode. Beobachten Sie dabei, wie Sie ganz natürlich beginnen, sich glücklicher zu fühlen und mehr Mitgefühl für andere zu entwickeln.



Ganz gleich, welche Methode dieser Technik Sie wählen – oder ob Sie sich intensiv damit beschäftigen und alle praktizieren – die Ergebnisse werden dieselben sein. Sie vertiefen nicht nur Ihre Liebe zu Ihren Mitmenschen, sondern tun etwas, wovon diese Welt dringend mehr braucht. Sie senden positive Energie zu Menschen, die sie benötigen. Dies wird Ihnen zweifellos gutes

Karma bringen – **doch praktizieren Sie diese Methode nicht wegen des Karmas**.

Mitgefühl praktizieren

Es gibt viele Wege, Mitgefühl im Alltag zu praktizieren. Die Mitgefühlsmeditation hilft Ihnen, Mitgefühl für alle lebenden Wesen zu entwickeln – doch Mitgefühl **zu leben**, ist noch einmal etwas ganz anderes. Das alltägliche Verhalten in der heutigen Welt ist oft von mangelndem Mitgefühl geprägt. Allein an einem obdachlosen Menschen vorbeizugehen, der auf der Straße sitzt oder liegt, ist mitgefühllos.

Stattdessen wäre es ein Akt der Menschlichkeit, ihm vielleicht ein kleines Sandwich oder etwas zu trinken zu kaufen und es ihm zu geben, bevor man weitergeht. Wenn Sie die Möglichkeit haben, der Person für eine Nacht ein Motelzimmer zu ermöglichen, dann könnte dieser Komfort – ganz zu schweigen von einer Dusche – für diesen einen Abend sehr viel bedeuten. Eine



Spinne oder Ameise zu töten, nur weil man sie nicht im eigenen Zuhause haben möchte, ist ebenfalls mitgefühllos. Erstaunlich ist, dass dies oft als normales, akzeptables Verhalten angesehen wird, obwohl der Akt des Tötens gewaltsam, lieblos und zerstörerisch gegenüber dem Leben ist. In gewisser Weise ist es Mord. Stattdessen sollten wir üben, Insekten friedlich und mitfühlend zu entfernen. Schließlich waren Insekten lange vor

uns hier – wir sind es, die in ihren Lebensraum eindringen, nicht umgekehrt. Mit einem Becher und einem Stück Papier lassen sich Insekten leicht nach draußen bringen, ohne sie zu töten. Wer Mitgefühl praktiziert, sollte versuchen, ein Vorbild für andere zu sein. Wenn Sie Kinder haben, beobachten sie Sie genau. Zeigen Sie ihnen den richtigen Umgang mit Tieren, mit weniger privilegierten Menschen und auch mit Insekten. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Mitgefühl im Alltag zu leben.

Halten Sie Ausschau nach Gelegenheiten, Fürsorge zu zeigen und keinen Schaden zu verursachen. Vielleicht stehen Sie an der Kasse im Supermarkt, und die Frau vor Ihnen findet ihre Geldbörse nicht. Auf dem Band liegen Dinge wie Milch und Frühstückszerealien – vermutlich für ihre Kinder. Wenn Sie es sich leisten können, helfen Sie ihr in diesem Moment, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Das ist eine der Säulen einer aufrichtigen Praxis: **Tun Sie Gutes, ohne**



etwas dafür zu erwarten. Erwarten Sie nicht, dass Ihnen selbst Gutes widerfährt, nur weil Sie anderen helfen. Helfen Sie einfach aus echtem Mitgefühl, nicht aus Hoffnung auf Anerkennung oder Belohnung. Viele Menschen helfen heute niemandem, wenn sie wissen, dass diese Person nichts zurückgeben kann. Also wenden sie sich ab. Doch das Richtige ist, den weniger Glücklichen zu helfen. Tiere sind immer benachteiligt, weil sie als

Tiere geboren werden und in vielerlei Hinsicht auf den Schutz und das Mitgefühl des Menschen angewiesen sind. Wenn Sie ein Tier in Not sehen – etwa einen Hund oder eine Katze, die von einem Auto angefahren wurden und noch leben – gehen Sie nicht einfach weiter und vergessen es. Halten Sie an und versuchen Sie zu helfen, so gut Sie können. Ihre Liebe und Ihr Mitgefühl werden Ihnen von Mutter Karma zurückgegeben – doch selbst wenn nicht, ist es dennoch das **Richtige**, was zählt.

Mitgefühl allein zu meditieren ist wunderbar, doch erst die gelebte Praxis macht Sie zu einem wirklich mitfühlenden Menschen. Schon bald werden Sie merken, dass Sie sich verändern – innerlich wie äußerlich. Das ist Teil der Wandlung, die durch die Praxis der Mitgefühlsmeditation entsteht. Menschen, denen Sie durch Ihr Handeln geholfen haben, können später zu neuen Zielen Ihrer Mitgefühlsmeditation werden. Streben Sie stets danach, so mitfühlend wie möglich zu sein.



Unterstützen Sie gute, friedliche Dinge, Versammlungen und Bewegungen. Werden Sie Teil jener, die die Welt verändern wollen. Alles beginnt bei Ihnen – mit der Mitgefühlsmeditation. Je mehr Sie üben, desto mehr werden Sie Veränderung sehen, und desto anders werden Sie alles wahrnehmen. Das Erwachen zur Wahrheit braucht Zeit, doch Mitgefühl ist ein Schlüssel auf diesem Weg. Und wenn Sie die Welt erst einmal mit offenen Augen sehen, werden Sie nie wieder mit geschlossenen Augen leben.

Kapitel 4: Chant- und Mantra-Meditation



Eine weitere Meditationstechnik, die Sie sowohl als Anfänger als auch in jeder späteren Phase Ihrer Praxis anwenden können, ist die **Chant- und Mantra-Meditation**. Auf den ersten Blick mag sie für ein ungeübtes Ohr seltsam klingen. Doch Chant- und Mantra-Meditation haben sich in den letzten Jahren – ebenso wie schon zuvor – sowohl im medizinischen Bereich als auch in wissenschaftlichen Studien bewährt. Die Praxis

funktioniert so: Sie verwenden bestimmte Worte oder Wortfolgen, meist auswendig gelernt und häufig in ihrer ursprünglichen Sprache wie **Pali**, **Sanskrit**, **Chinesisch**, **Japanisch** oder oft auch **Thai**. Es gibt zwar auch englische Mantras, doch in diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf Mantras in der Sprache des Buddha – also Pali und Sanskrit. Die Bedeutungen der Chants und Mantras werde ich ebenfalls erklären.

Das Rezitieren von Mantras nutzt **Klang**, um den Geist zu beruhigen und den Übenden in einen tranceähnlichen Zustand tiefer Ruhe zu versetzen. Aus wissenschaftlicher Sicht haben die Schwingungen, die beim Rezitieren entstehen, eine nachweislich beruhigende Wirkung. In Kombination mit der Bedeutung des Mantras ist dies, als würde man den eigenen Willen in reiner Form bündeln und ausdrücken. Vielleicht ahnen Sie bereits, dass das Rezitieren von Mantras tausende Jahre alt ist. Schon Brahmanen und andere spirituelle Praktizierende chanteten



stundenlang, um Erfolg in dem zu finden, was sie erreichen wollten. Sie können mit einer Gebetskette, einer sogenannten **Mala**, chanten – oder ganz ohne Hilfsmittel. Sie können laut oder still chanten, ganz wie Sie es bevorzugen. Sie können Mantras im Sitzen in Meditationshaltung rezitieren oder auch während Sie gehen und Ihren alltäglichen Tätigkeiten nachgehen. Manche Praktizierende chanten sich sogar selbst in den

Schlaf und berichten, dass sie jede Nacht tief und erholsam schlafen. Chant- und Mantra-Meditation haben auch ihren Platz in der Heilkunst. Manche Mantras dienen der Heilung, andere dem Erfolg oder dem inneren Glück. Es gibt Chants für schwierige Zeiten, für Krisen, für Prüfungen – und vieles mehr. Es ist sogar möglich, eigene Mantras zu erschaffen, um Glück, Wohlstand oder Freude in Ihr Leben einzuladen, wenn dies Ihr Wunsch ist.

Um es verständlicher zu machen, können Sie sich Chant- und Mantra-Meditation wie eine Form spiritueller **Klangarbeit** oder – vereinfacht gesagt – wie **Zauberarbeit** vorstellen. Richtig angewendet kann sie den Geist beruhigen und noch vieles mehr bewirken. Nachfolgend eine kurze Liste häufiger körperlicher und seelischer Beschwerden, bei denen Chant- und Mantra-Meditation unterstützend wirken oder zur Linderung beitragen kann:

- Stress
- Angstzustände



- Depressionen
- Traurigkeit
- Kopfschmerzen
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Bipolare Störungen
- ADD / ADHS
- Schlaflosigkeit
- Nikotinsucht

- Jede Form von Abhängigkeit
- Zwangsstörungen (OCD)
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten mit Wut und Ärger
- Krebs
- Beziehungsprobleme
- Erschöpfung
- Bluthochdruck
- Geschwächtes Immunsystem
- Chronische Schmerzen

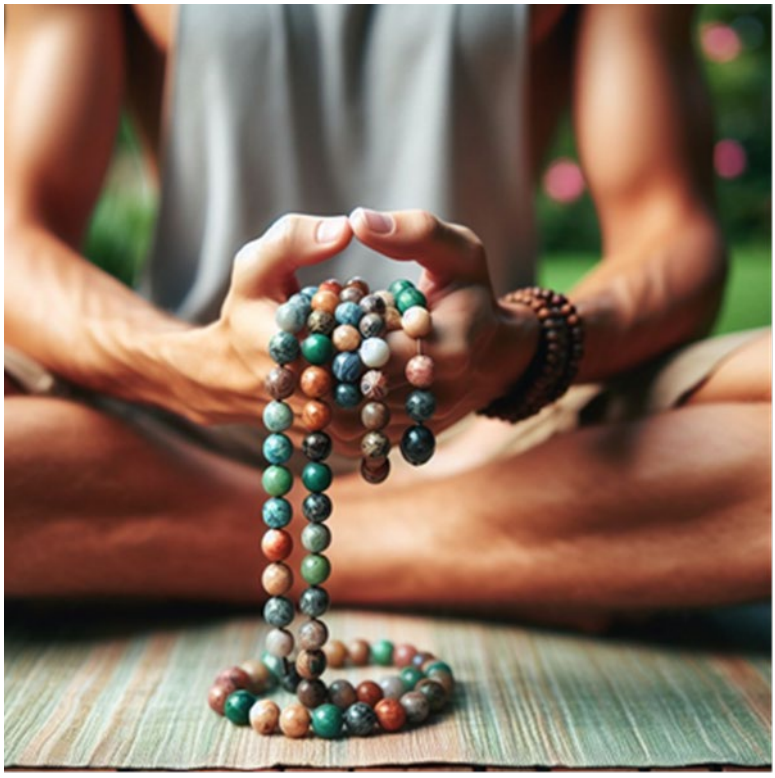
Chant- und Mantra-Meditation ist nicht nur für Menschen gedacht, die einem spirituellen Weg folgen. Sie ist für **jeden**, der negative Aspekte in seinem Leben verändern möchte. Für Kinder, Eltern, Lehrer, Ärzte, Patienten – für alle. Sie benötigen keinerlei besondere Hilfsmittel, um diese Meditation zu praktizieren. Alles, was Sie brauchen, sind etwa **10 bis 20 Minuten Zeit für sich selbst**. Setzen Sie sich ruhig und still hin (wenn dies Ihrer Art entspricht), schließen Sie die



Augen und konzentrieren Sie sich zunächst einfach auf Ihren Atem. Dies ist eine der **einfachsten Meditationsformen**, und Sie benötigen weder eine Religion noch einen Priester oder Lehrer dafür. Wenn Ihr Geist abschweift – und das wird er – führen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft immer wieder zu Ihrem Chant oder Mantra zurück. Das ist vollkommen normal. Nach einem Monat oder mehr regelmäßiger Praxis werden Sie deutliche

Veränderungen in Ihrem Leben bemerken. Chant- und Mantra-Meditation können Sie überall praktizieren: im Stau, am Schreibtisch, vor dem Fernseher, zwischen Unterrichtsstunden, während einer kurzen Pause oder jederzeit sonst. Es ist eine Meditationsform, die Sie **unabhängig von Ort und Tätigkeit** ausüben können – jederzeit oder sogar den ganzen Tag über. In Klöstern auf der ganzen Welt wird täglich gechantet. Ganz gleich, was gerade getan wird – im Geist läuft stets ein Mantra immer wieder ab. Dies hält Sie dauerhaft in einem meditativen Zustand, was äußerst heilsam ist.

Wenn Sie Freude an innerem Glückseligkeitsempfinden haben, werden Sie es in Ihrem Alltag erfahren. Nach längerer Praxis verspüren viele Menschen ganz natürlich den Wunsch, ständig Mantra- und Chant-Musik zu hören, da sie eine sehr beruhigende Wirkung hat. Es gibt zahlreiche **kostenlose Chant- und Mantra-CDs**, die von buddhistischen und



hinduistischen Webseiten im Internet angeboten werden. Suchen Sie einfach nach *„Free chanting CDs“*, und Sie werden eine große Auswahl finden. Diese werden von Klöstern und Tempeln frei verteilt, damit Menschen sie für ihre Praxis nutzen können. Darüber hinaus gibt es eine große Auswahl an CDs mit Mantra- und Chant-Musik, die musikalisch von verschiedenen spirituellen Künstlern interpretiert wurden und online

erworben werden können. Unser Wunsch ist es, dass jeder die geistige Freiheit erfahren kann, von der diejenigen berichten, die regelmäßig chanten und meditieren. Es ist ratsam, mit **einfachen, kurzen Mantras** zu beginnen. Lernen Sie deren Bedeutung auf Deutsch kennen und nutzen Sie sie entsprechend ihrem Zweck.

Es gibt heilende Chants, über die Sie meditieren können – und die wiederholende Natur des Mantras unterstützt den Heilungsprozess. Nutzen Sie diese Kraft bewusst. Darüber hinaus gibt es Mantras, die Sie für sich selbst oder für andere rezitieren können. Ebenso gibt es Chants für Naturkatastrophen, um den Betroffenen Heilung zu senden – wie etwa das **Mantra des Medizin-Buddha**, das von Buddhisten weltweit nach dem Erdbeben in Chile im Jahr 2011 rezitiert wurde.



Chanten mit der Mala

Wenn Sie Mala-Perlen verwenden möchten, müssen Sie zunächst wissen, wie man mit ihnen umgeht. Die erste Frage, die sich viele stellen, lautet: *Was sind Mala-Perlen?* Kurz und einfach gesagt sind Mala-Perlen **buddhistische Gebetsperlen**. Manchmal werden sie auch buddhistische Chant- oder Meditationsperlen genannt. Mala-Perlen gibt es in vielen Farben und

aus unterschiedlichsten Materialien. Sie können entweder als lange Kette getragen werden – ähnlich einer Halskette – oder als kürzere Variante wie ein Armband. Unabhängig davon, wie sie aussehen oder wie man sie nennt, werden sie alle auf dieselbe Weise verwendet. Mala-Perlen sind ein Hilfsmittel für die Rezitationsmeditation und erinnern uns daran, mindestens ein paar Mal am Tag zu chanten.

Wenn wir die Mala sehen, werden wir an Meditation und Rezitation erinnert und können innehalten, um einen Moment der Praxis einzulegen. In der Anwendung dienen Mala-Perlen vor allem dazu, dem Übenden das **Zählen der Rezitationen** zu erleichtern. Bei jedem Chant wird mit dem Daumen eine Perle weitergeschoben und so gezählt. Bei einer klassischen Mala-Halskette finden Sie **108 Perlen** sowie eine sogenannte **Mutterperle**, eine größere Perle, die den Anfang der Kette markiert. Bei einer Mala als Armband finden Sie in der Regel **22 Perlen** plus eine



Mutterperle. Die Mutterperle wird **nicht mitgezählt**. Um eine Mala-Halskette zu verwenden, setzt man sich in Meditation oder beginnt zu chanten und lässt bei jeder Wiederholung des Mantras eine Perle durch die Finger gleiten, bis die traditionellen **108 Wiederholungen** erreicht sind.
Bei einer Mala als Armband verfährt man genauso, nur dass man mehrere Runden durchläuft. Um auf

108 Wiederholungen zu kommen, wird die Mutterperle beim Armband insgesamt **fünfmal** passiert, ohne sie mitzuzählen. 108 geteilt durch 22 ergibt zwar nicht exakt 108, sondern etwa 4,9 Durchgänge – dies ist die nächstliegende Annäherung. Ein sehr gutes Mantra für die Verwendung mit der Mala ist **„Om Mani Padme Hum“**. Das Rezitieren dieses Mantras soll dabei helfen, negatives Karma, das sich über viele Leben angesammelt hat, zu **verringern**.

Om Mani Padme Hum ist ein Mantra bzw. Chant und kann sowohl während der Meditation als auch außerhalb davon rezitiert werden. Wie bei allen Mantras ist es nicht notwendig, sich in formeller Meditation zu befinden – das Rezitieren selbst **ist** bereits eine Form der Meditation. *Om Mani Padme Hum* wird in etwa so ausgesprochen: **“Om ma ni pad me hum”** und sollte so oft wie möglich wiederholt werden, um seine Wirkung zu entfalten. Der Glaube dahinter ist, dass das tägliche Rezitieren dieses



Mantras – sei es in einer Sitzung oder über den ganzen Tag verteilt – die Kraft besitzt, negatives Karma zu verdünnen. In den Schulen des **Mahayana-Buddhismus** ist dieses Mantra ein fester Bestandteil der täglichen spirituellen Praxis. Mönche sitzen oft stundenlang im Lotussitz und rezitieren dieses Mantra. Es kann langsam oder schnell, monoton oder melodisch gesungen werden. Unabhängig davon, wie es rezitiert wird,

soll dieses Mantra dabei helfen, angesammeltes negatives Karma abzubauen. Es wird sogar geglaubt, dass allein das **Hören** dieses Mantras eine ähnliche Wirkung haben kann. Viele Menschen fragen sich: *Wie werde ich negatives Karma los und beginne, positives Karma zu kultivieren?* Die kurze Wahrheit lautet: Man kann negatives Karma nicht einfach auslöschen. Wir alle tragen die Verantwortung für unser Handeln – sei es im nächsten Leben oder manchmal bereits in diesem.

Doch das wiederholte Rezitieren von **Om Mani Padme Hum** kann das Karma, das sich durch negative Handlungen angesammelt hat, deutlich **reduzieren**. Es wird empfohlen, dass Meditationsschüler dieses Mantra in ihre tägliche Praxis aufnehmen. *Om Mani Padme Hum* wird das **Mantra von Avalokiteshvara** genannt – der gewählten Gottheit, die die **Shikata Zen Sangha und das Zendo** in den Ozarks von Missouri, USA, repräsentiert. Dies ist die Sangha des Autors.



Avalokiteshvara ist der **Bodhisattva des höchsten Mitgefühls**. Durch das Rezitieren ihres Mantras wird ihr Geist angerufen, und viele Praktizierende berichten, dass sie nach einiger Zeit des Chantens ein warmes Gefühl verspüren. Einige haben sogar von Visionen berichtet, in denen sie Avalokiteshvara sahen, oder davon, dass es sich anfühlte, als würden sie liebevoll umarmt. Emotionen werden beim Rezitieren von *Om Mani*

Padme Hum fast immer geweckt – manche Menschen weinen dabei. Dies wird als **Reinigung von negativem Karma** verstanden. *Om Mani Padme Hum* ist tatsächlich das **wichtigste Mantra im Buddhismus**. Die grundlegende englische Übersetzung lautet: **"Om, Juwel im Lotus, Hum"** oder **"Lobpreis dem Juwel im Lotus"**. Die früheste bekannte Beschreibung dieses Mantras findet sich im **Karandavyuha-Sutra**, das Teil bestimmter buddhistischer Kanons ist, darunter auch der tibetisch-buddhistische Kanon.

In diesem Sutra sagt der Buddha: "*Dies ist das wohltätigste aller Mantras. Selbst ich habe dieses Gelübde gegenüber allen Millionen Buddhas abgelegt und habe diese Lehre anschließend von Buddha Amitabha empfangen."* Eine weit verbreitete buddhistische Auffassung besagt, dass jede der **sechs Silben** des Mantras eines der **sechs Daseinsreiche** repräsentiert. Das Rezitieren der jeweiligen Silben soll eine



Wiedergeburt in dem entsprechenden Reich verhindern. Deshalb: **jeden Tag Om Mani Padme Hum**. Ein weiteres sehr beliebtes Mantra, das Sie praktizieren können, ist das **Herz-Sutra-Mantra**. Es bildet den Abschluss des wichtigsten spirituellen Textes im gesamten Buddhismus – dem **Herz-Sutra**. Das Mantra lautet: "**Teyata gate, gate, paragate, para sam gate, bodhi soha."** Die englische Übersetzung lautet:

“**Gegangen, gegangen, jenseits gegangen, völlig jenseits gegangen.”** Es bedeutet im Wesentlichen, dass **alle Dinge leer von Eigenexistenz** sind. Die **Leere (Śūnyatā)** ist eines der zentralen Themen der buddhistischen Kontemplation, und für jene, die einen spirituellen Weg gehen möchten, ist sie ein wesentlicher Gegenstand der Einsichtsmeditation, wie in einem früheren Kapitel beschrieben. Sie können dieses Mantra im Sitzen während der Meditation oder auch während Ihrer alltäglichen Tätigkeiten rezitieren – still im Geist oder laut. Auch hier gilt: Es gibt CDs und Aufnahmen, die Sie anhören können.

Das **Zuhören** ist ebenso wirkungsvoll wie das eigene Rezitieren, sofern Sie innerlich mitgehen. Es wird gesagt, dass das Rezitieren dieses Mantras **förderliche spirituelle Kräfte** in Ihr Leben ruft. Buddhisten glauben, dass das Chanten des Herz-Sutra-Mantras nicht nur in Zeiten großer Sorgen und Belastungen beruhigt, sondern einen **unruhigen Geist dauerhaft zur**



Ruhe bringen kann. Ein wichtiger Hinweis, der zuvor möglicherweise nicht ausdrücklich erwähnt wurde: Wenn Sie diese Meditationstechnik praktizieren, ist es hilfreich, im Geist ein **Bild eines Buddha oder eines Bodhisattvas** als Fokus zu verwenden. Die Reinheit dieser Wesen unterstützt Sie dabei, Ihren Geist auf dem richtigen Weg zu halten und störende Gedanken fernzuhalten. Es gibt keine feste Anzahl an

Wiederholungen, die erforderlich ist. Allein das **aufrichtige Rezitieren** genügt, um zu beruhigen und zu heilen. Tun Sie es mit ganzem Herzen. Wenn Sie also das nächste Mal Lust verspüren, etwas anderes zu tun, als still zu sitzen und über die Natur von Leben und Tod zu kontemplieren, versuchen Sie es mit dem Chanten eines Mantras, das sich für Ihren jeweiligen Moment richtig anfühlt. Im Folgenden finden Sie eine Liste von Mantras, die Sie nachschlagen und weiter erforschen können, einschließlich ihrer englischen Bedeutungen. Einen Teil dieser Arbeit haben wir bereits für Sie übernommen und angegeben, **wofür diese Mantras verwendet werden**.

Mitgefühl – *Om Mani Padme Hum*
Reinigung – *Om Benza Satom*
Vollkommenheit – *Teyata Gate Gate Paragate Parasam Gate Bodhi Soha*
Weisheit – *Om Tare Tutare*



Heilung – *Teyata Om Bekanze Bekanze Maha Bekanze Bekanze Gate Soha*

Nun werde ich Ihnen erklären, was Sie tun können, wenn Ihre Gedanken unruhig und sprunghaft werden – so wie es zu Beginn der Mantra-Meditation ganz natürlich geschieht. Wenn Sie sitzen und sich auf nichts anderes als diesen dunklen, leeren Raum konzentrieren, werden Sie bemerken, dass Ihr Geist nicht kooperiert. Das ist

völlig normal. Wir alle haben diese Phase durchlaufen, als wir uns in der Chant-Meditation geschult haben. Alles, was Sie tun müssen, ist, anzuerkennen, dass Sie denken, und den Gedanken einfach weiterziehen zu lassen. Sobald er vergangen ist, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu diesem dunklen, leeren Raum und setzen Ihre Praxis fort. Sie können Gedanken kommen und gehen lassen – oder, wenn Sie merken, dass sie sehr schnell auftreten und kaum zur Ruhe kommen, können Sie beginnen, sie bewusst zu unterbrechen.

Sobald Sie bemerken, dass Sie an etwas anderes denken, stoppen Sie den Gedankengang bewusst und lenken Ihre Aufmerksamkeit zurück auf den dunklen, leeren Raum. Versuchen Sie, sich eine tägliche Routine von **10 Minuten** aufzubauen. Nach ein paar Tagen können Sie die Zeit auf **15 Minuten** erhöhen – aber erst dann, wenn Sie die vollen 10 Minuten ruhig und still sitzen können. So trainieren Sie Ihren Geist zur Meditation.



Sobald Sie 10 Minuten gemeistert haben, steigern Sie auf 15 Minuten, dann auf 20 und 25. Erhöhen Sie die Dauer schrittweise um etwa fünf Minuten, bis Sie schließlich bei etwa **30 Minuten Meditationszeit** angekommen sind. 30 Minuten Meditation sind eine große Errungenschaft. Wenn Sie dieses Niveau erreichen, haben Sie bereits eine längere Zeit praktiziert – das geschieht nicht über Nacht. Vielleicht glauben Sie, dass man Gedanken

vollständig stoppen kann, doch das ist nicht der Fall. Selbst Menschen, die die Chant-Meditation gemeistert haben, erleben weiterhin aufkommende Gedanken. Die gute Nachricht ist jedoch: Sie lernen, diese Gedanken zu zähmen. Mit der Zeit werden sie kein großes Hindernis oder keine starke Ablenkung mehr sein.

Gedanken werden auftauchen – doch Sie werden sie schnell erkennen und loslassen können, so schnell, dass es scheint, als hätten sie nie versucht einzudringen. Man kann sagen, dass Sie sich nach etwa **einem Monat** regelmäßiger Praxis sicher als Anfänger in der Chant-Meditation etabliert haben. Ab diesem Punkt können Sie ein oder zwei Meditationstechniken als Ihre Hauptpraxis wählen. Von dort an praktizieren Sie diese Techniken weiter und lassen die **Wirkungen der Meditation** zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens werden.

Kapitel 5: Vipassana-Meditation



Was ist die Vipassana-Technik?

Der Buddhismus erkennt zwei bedeutende Formen der Meditation an. Es handelt sich dabei um unterschiedliche geistige Fähigkeiten, Arbeitsweisen des Geistes oder Eigenschaften des Bewusstseins. In **Pali**, der ursprünglichen Sprache der Theravada-Schriften, werden sie **Vipassana** und **Samatha** genannt. Vipassana lässt sich als **“Einsicht”** übersetzen. Samatha bedeutet **“Fixierung”** oder **“Ruhe- bzw.**

Gelassenheitsmeditation”. Samatha ist ein Zustand geistiger Entspannung, in dem der Geist zur völligen Ruhe gebracht wird, sich ausschließlich auf ein einziges Objekt konzentriert und nicht abschweifen darf. Wenn dies gelingt, durchdringt eine tiefe Stille Körper und Geist – ein Zustand vollkommener Gelassenheit, der erlebt werden muss, um wirklich verstanden zu werden. Die meisten Meditationssysteme betonen hauptsächlich den Samatha-Aspekt.

Der Meditierende richtet seinen Geist auf ein bestimmtes Objekt aus, etwa ein Gebet, einen bestimmten Gemütszustand, einen Gesang, eine Kerzenflamme, ein religiöses Bild oder Ähnliches. Anschließend werden alle anderen Gedanken und Wahrnehmungen aus dem Bewusstsein ausgeschlossen. Das Ergebnis ist ein Zustand reinen Friedens, der anhält, bis die Meditationssitzung beendet wird. Dieser Zustand ist schön, strahlend, tiefgehend und anziehend – jedoch relativ vergänglich. Bei der **Vipassana-**



Meditation hingegen nutzt der Meditierende seine Konzentration als Werkzeug, mit dem seine Achtsamkeit die Schicht aus Illusionen durchdringt, die ihn vom lebendigen Licht der Wirklichkeit trennt. Es ist ein fortlaufender Prozess, bei dem die Achtsamkeit stetig auf die inneren Abläufe der Realität selbst ausgedehnt wird. In der Regel dauert dieser Prozess Jahre. Doch manchmal kann ein Meditierender an einem

einzigen Tag diese innere Barriere durchbrechen und in die überwältigende Kraft des Lichts fallen. Wenn dies geschieht, ist die Veränderung vollständig. Dies wird **Befreiung** genannt – und sie ist dauerhaft. Die Befreiung des Geistes ist das Ziel aller buddhistischen Übungssysteme. Die Wege dorthin sind jedoch vielfältig, und Vipassana ist nur einer dieser Wege. Vipassana gilt als die **älteste Form der buddhistischen Meditation**. Die Technik stammt direkt aus dem **Satipatthana-Sutta** (*Die Grundlagen der Achtsamkeit*), einer Lehrrede, die Siddhartha Buddha selbst zugeschrieben wird.

Diese Meditation ist eine direkte und schrittweise Entwicklung von Achtsamkeit, die sich über das gesamte Leben erstreckt. Sie entfaltet sich Stück für Stück über viele Jahre hinweg. Die Aufmerksamkeit des Schülers wird gezielt auf eine intensive Untersuchung bestimmter Aspekte der eigenen Wirklichkeit gelenkt. Der Meditierende lernt, immer mehr von seinem eigenen



fortlaufenden Erfahrungsgeschehen wahrzunehmen. Vipassana ist eine sanfte Methode der Geistesschulung, zugleich jedoch äußerst gründlich. Es ist ein uraltes System des mentalen Trainings und umfasst zahlreiche Übungen, die darauf ausgerichtet sind, Sie immer bewusster für Ihre eigene Erfahrung zu machen. Vipassana bedeutet **achtsames Zuhören**, **achtsames Sehen** und **achtsames Prüfen** all dessen, was Ihnen im

Laufe dieses Lebens beigebracht wurde. Wir lernen, intensiver zu riechen, unser inneres Wesen vollständig zu berühren und den Vorgängen im Geist aufmerksam zu folgen – Sitzung für Sitzung. Wir lernen, unserer eigenen Energie zuzuhören, ohne von den Emotionen überwältigt zu werden, die diese Energie hervorbringt. Das Ziel der Meditationspraxis ist – wie bei den meisten Meditationen – die Entwicklung von **Bewusstheit**.

Bei Vipassana geht es jedoch speziell um das Bewusstsein des **tiefen Geistes** bzw. des **tiefen Bewusstseins**. Dies geschieht durch die Praxis, keinen Gedankenprozess zu bevorzugen oder abzulehnen, sondern alles gleichmütig zu beobachten. Ein Beispiel dafür ist das Bewahren von **Gleichmut (Equanimity)** gegenüber allen Erfahrungen, die während der Praxis auftreten.

Wer begründete Vipassana?

Ledi Sayadaw U Ñaṇadhaja (1. Dezember 1846 – 27. Juni 1923) war ein bedeutender



Theravada-buddhistischer Mönch. Schon früh wurde er als außergewöhnlich gelehrt wahrgenommen, insbesondere im Bereich des **Abhidhamma** (heiliger buddhistischer Lehrtext), und galt allgemein als äußerst tiefgründig in seinem Verständnis des Buddhismus. Er verfasste zahlreiche Bücher über den **Dhamma** in birmanischer Sprache, die auch für Laien verständlich zugänglich waren. Dadurch trug er

maßgeblich dazu bei, den Dhamma in alle Schichten der Gesellschaft zu verbreiten und die **traditionelle Praxis der Vipassana-Meditation** wiederzubeleben. Dies machte Vipassana sowohl für Ordensangehörige als auch für Laien deutlich zugänglicher. Ledi Sayadaw begann seine intensiven Studien im Alter von 20 Jahren in **Mandalay**, im Kloster Thanjaun. Dort galt er als brillanter und ehrgeiziger junger Mönch, doch seine Arbeit war zunächst vor allem akademischer Natur.

Es gibt jedoch keine Hinweise darauf, dass Ledi Sayadaw während seiner Jahre in Mandalay eine tiefgehende Meditationspraxis ausübte. Nach einem verheerenden Brand im Jahr **1883**, bei dem sein Zuhause sowie seine bis dahin verfassten Schriften zerstört wurden, verließ er Mandalay und kehrte in die Gegend seiner Kindheit zurück. Kurz darauf gründete er eine Waldklostergemeinschaft im sogenannten **Ledi-Wald** und begann dort intensiv zu meditieren und ernsthafte



Meditationspraxis zu lehren. Von diesem Kloster erhielt er auch seinen Namen **Ledi Sayadaw**, was so viel bedeutet wie *„Verehrter Lehrer des Ledi-Waldes“*. Im Jahr **1885** verfasste Ledi Sayadaw das Werk *Nwa-myitta-sa*, einen eindringlichen offenen Brief, in dem er argumentierte, dass burmesische Buddhisten weder Kühe töten noch Rindfleisch essen sollten. Die burmesischen Bauern waren auf diese Tiere als Arbeitstiere

angewiesen, um ihren Lebensunterhalt zu sichern. Der Fleischhandel bedrohte sowohl Wildrinder als auch Nutzrinder mit dem Aussterben. Aus diesem Grund initiierte Ledi Sayadaw eine Bewegung zum Boykott von Rindfleisch – trotz der damals weit verbreiteten Praxis des Fleischverzehrs in der Bevölkerung. Diese Haltung beeinflusste eine Generation burmesischer Patrioten, die diesen Kampf fortführten. Im Jahr **1900** übergab Ledi Sayadaw die Leitung des Klosters und widmete sich verstärkt der Suche nach tieferer Weisheit.

Er zog sich in eine Höhle nahe dem **Chindwin-Fluss** zurück und konzentrierte sich dort intensiv auf die Vipassana-Meditation. Zu verschiedenen Zeiten reiste er durch ganz Burma. Aufgrund seines umfassenden Wissens im Bereich **Pariyatti** (theoretische Lehre) konnte er zahlreiche Werke über den Dhamma sowohl in **Pali** als auch in **Birmanisch** verfassen, darunter *Paramattha-dīpanī* (Handbuch der höchsten Wahrheit), *Nirutta-dīpanī* (ein Werk über die Pali-Sprache)



sowie die *Manuals of Dhamma*. Gleichzeitig bewahrte er die reine Meditationspraxis, indem er seine Vipassana-Methode an eine ausgewählte Anzahl von Schülern weitergab. Ledi Sayadaw war eine der bedeutendsten buddhistischen Persönlichkeiten Burmas seiner Zeit. Er spielte eine entscheidende Rolle bei der Wiederbelebung der Vipassana-Praxis und machte sie sowohl für Mönche als auch für Laien zugänglich. Viele

seiner Werke sind bis heute erhalten und wurden unter anderem von der **Buddhist Publication Society** ins Englische übersetzt. Zu seinen bekannten Schülern zählen **Theik-cha-daung Sayadaw** (1871–1931) und **Mohnyin Sayadaw** (1872–1964). Theik-cha-daung Sayadaw unterrichtete einen ungebildeten Bauern und Laien namens **Saya Thet Gyi**, der die Lehren direkt von Ledi Sayadaw selbst empfangen hatte.

Was geschieht in der Vipassana-Meditation?

Da sich diese Meditationsform darauf konzentriert, tiefere Einsichten in den wahren Sinn des Lebens zu erlangen, werden Sie während Ihrer Meditationssitzungen Dinge über Ihre eigene Psyche entdecken, die Ihnen zuvor völlig unbekannt waren. Sie können ein vollständiges Stillstehen aller Gedankenprozesse erleben, ein Erwachen jenseits von allem, was Sie bisher erfahren haben, sowie intensive Zustände von



Rapture. *Rapture* ist ein Begriff, der verwendet wird, um sehr starke Empfindungen während der Meditation zu beschreiben. Diese sind häufig mit unwillkürlichen körperlichen Bewegungen verbunden. Praktizierende berichten davon, zwischen verschiedenen Bewusstseinsebenen hin und her zu gleiten, sowie von einer deutlichen Verstärkung aller fünf Sinne. So kann es beispielsweise sein, dass Sie Gerüche

wahrnehmen, die Ihnen außerhalb der Meditation niemals auffallen würden. Auch Lichtblitze sind keine Seltenheit. Obwohl Ihre Augen geschlossen sind, können Visionen auftreten, die oft als Lichtblitze beginnen. Dies geschieht meist in sehr tiefer Meditation. Im Folgenden möchte ich meine **persönliche Erfahrung** mit dieser speziellen Meditationsform schildern. Ich saß an meinem Computer und hörte – wie ich es täglich tat – Chant- und Mantra-Musik.

Durch den tranceartigen Zustand, den diese Praxis erzeugte, driftete ich entspannt in einen meditativen Zustand hinein und wieder heraus. Irgendwann beschloss ich, diesen Zustand bewusst zu vertiefen und ihn vollständig zu nutzen. Ich schloss meine Augen und begann, mich auf eines der Mantras zu konzentrieren – eines der längeren Stücke auf diesem speziellen Album. Diese Konzentration führte mich sehr schnell in einen Zustand vollkommenen Friedens, einen Geisteszustand, der in der Vipassana-Meditation



gut bekannt ist. Ich verweilte in dieser Meditation eine Zeit lang, vermutlich etwa **30 Minuten**. Ich erlebte einen Zustand vollständiger Glückseligkeit – friedlicher, als ich es jemals zuvor erfahren hatte. Als ich die Augen öffnete, wirkte alles um mich herum verändert. Die Farben erschienen intensiver, lebendiger. Das Haus, in dem ich mich befand, war gepflegt und mit originalen Holzarbeiten aus der Bauzeit ausgestattet – vermutlich über 60 Jahre alt.

Ich begann umherzugehen, und als ich aufstand, beobachtete ich, wie sich der Schreibtisch meines Computers zu verändern begann. In Echtzeit sah ich den **vollständigen Lebenszyklus dieses hölzernen Schreibtisches**. Ich beobachtete, wie das Holz zerfiel – jedoch in rasanter Geschwindigkeit, als wären hundert Jahre direkt vor meinen Augen vorgespult worden. Es schockierte mich zutiefst, und ich wusste zunächst nicht, was geschah.

Als ich weiter durch mein Haus ging, sah ich in allen Räumen dasselbe: die hölzernen Fensterrahmen, Tische, Stühle – alles, was aus echtem Holz bestand, durchlief denselben Prozess. In einem Moment nahm ich all dies gleichzeitig wahr, und es war so überwältigend, dass ich zu weinen begann. Ich setzte mich hin und erkannte, dass ich mich noch immer in einem meditativen Bewusstseinszustand befand. Als ich meine Augen erneut schloss und wieder öffnete, erhielt ich die Erklärung. Ich sah die **Realität aller Dinge** – das



Holz in meinem Haus war lediglich ein Beispiel. Ich sah, was wirklich ist. Doch da dieser Prozess im normalen Leben extrem langsam abläuft, ist es für den Menschen schwer wahrzunehmen, dass dies die wahre Beschaffenheit allen Lebens ist. Sind wir nicht alle vom Tag unserer Geburt an in einem Zustand des Verfalls? Ist nicht die wahre Natur aller Dinge genau so? Der Buddha lehrte, dass die Dinge nicht so sind, wie sie erscheinen.

Dass die Realität des Lebens nicht das ist, was wir mit unseren bloßen Augen wahrnehmen. Die buddhistischen Schriften lehren, dass wir **nicht dieser Körper sind**, sondern das, was sich **innerhalb dieser Hülle** befindet. Die Lektion, die mir Vipassana an diesem Tag vermittelte, war die **Vergänglichkeit** – eine sehr schwere, aber tiefgreifende Lehre. Durch Einsichtsmeditation wurde dies mein Erwachen, meine Erfahrung nach etwa **drei Monaten** konsequenter täglicher Praxis und nahezu einem fortwährenden meditativen Bewusstseinszustand.

Wie viele Arten der Vipassana-Meditation gibt es?

Es gibt **vier Arten** dieser besonderen Meditationsform. Sie sind wie folgt:

- **Kayanupassana** – bedeutet *fortwährende Achtsamkeit des Körpers*.

Dies heißt im Wesentlichen, dass Sie sich Ihres Körpers in all seinen Aspekten vollständig bewusst



sind. Dazu gehört, wie Sie sich unter verschiedenen Umständen fühlen, wie Ihr Körper auf unterschiedliche Umgebungen reagiert und sogar, wie er auf verschiedene Energien um Sie herum anspricht. Diese Praxis lehrt Sie, intuitiv zu erkennen, was Ihr Körper Ihnen mitteilen möchte – was er braucht und wann er angespannt ist, was zu Krankheit oder seelischem Leiden führen kann. Ein so tiefes Körperbewusstsein ermöglicht es

Ihnen, bestimmte Emotionen – wie etwa Wut – zu kontrollieren, bevor sie außer Kontrolle geraten. Es hilft Ihnen, schneller zu heilen, seltener krank zu werden und Krankheiten kürzer zu erleben. Sie werden sich Ihres eigenen Handelns bewusster und beginnen dadurch, sich anderen Menschen gegenüber anders zu verhalten.

- **Vedananupassana** – bedeutet *fortwährende Achtsamkeit der Gefühle*.

Hier geht es um eine vertiefte Praxis, die Ihnen hilft, Ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen und Ihre Emotionen besser zu steuern. Emotionen wirken sich immer auf unseren Körper aus – ebenso auf die Menschen um uns herum. Wenn wir mitfühlender werden wollen, müssen wir verstehen, was wir wirklich empfinden, wenn wir Ungerechtigkeit, Gewalt oder leidvolle Situationen wahrnehmen. Diese Praxis durchbricht Konditionierungen, die uns im Laufe des Lebens abgestumpft haben gegenüber lieblosen oder



grausamen Handlungen gegenüber allen lebenden Wesen.

- **Cittanupassana** – bedeutet *fortwährende Beobachtung des Geistes*.

Wie können Sie besser schlafen? Wenn unser Geist ständig aktiv ist, fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Diese Meditationsform hilft Ihnen zu erkennen, dass der Geist möglicherweise niemals schläft. Viele Menschen sind sich nicht

bewusst, dass ihr Geist ununterbrochen arbeitet – und genau das beeinflusst den Körper in allen Bereichen, besonders wenn es Zeit zur Erholung ist. Wir müssen lernen, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen – genau das lehrt Meditation. Diese Praxis schult Sie darin, die Aktivitäten Ihres Geistes zu beobachten und diese Wahrheit bewusst zu erkennen.

- **Dhammanupassana** – bedeutet *fortwährende Achtsamkeit geistiger Prozesse*. Wie oft denken Sie am Tag an Dinge, die beeinflussen, wie Sie handeln, fühlen oder andere behandeln und wahrnehmen? Wenn Sie als Mann Frauen sehen – denken Sie dann ausschließlich in sexuellen Kategorien? Das ist ungesund und kann zu Gewalt, falschen Vorstellungen und Ignoranz darüber führen, wer die Menschen, denen wir begegnen, wirklich sind. Die Trennung der Geschlechter ist eine Trennung der Menschlichkeit und stellt kein realistisches Bild der Wirklichkeit dar. Wir sind alle gleich – und wir sind nicht diese



Körper. Diese Körper sind lediglich Hüllen, in denen wir leben. Wenn wir den Körper lediglich als Körper sehen – und nicht als sexuelles Objekt – werden wir uns unserer geistigen Prozesse bewusster. **Dhammanupassana** ist eine Praxis, um gesunde Denkweisen zu entwickeln und die Wahrheit hinter falschen Überzeugungen zu erkennen. Ein alter Mönch fragte einst einen jüngeren Mönch: "*Welche Farbe hat dieses rote*

Glas?" Der junge Mönch antwortete: *"Rot, Lehrer."* Der Lehrer fragte weiter: *"Warum ist der Becher rot?"* Darauf wusste der Schüler keine Antwort. Die Lehre dahinter ist folgende: Der Becher ist nur rot, weil man Ihnen beigebracht hat, ihn als rot zu bezeichnen. Doch da der Lehrer nicht weniger Mensch ist als der Schüler, bedeutet das nicht, dass der Becher tatsächlich rot **ist**. Da dies so ist, könnte der Becher jede beliebige Farbe haben – genauso, wie ein anderer Mensch ihn irgendwann als „rot" bezeichnet hat. Diese Geschichte verdeutlicht die buddhistische Lehre, dass **nichts so ist, wie es scheint**.

Wie praktiziere ich Vipassana-Meditation?

Der Buddha selbst lehrte, dass das Vipassana-Meditationssystem am besten unter einem Baum im Wald oder an einem ähnlich ruhigen Ort geübt wird. Wie bei den meisten Meditationsformen sollte es dort praktiziert werden, wo Sie sich



wirklich **sicher, still und gesammelt** fühlen. Sie können diese Methode auch zu Hause üben, solange Sie einen friedlichen Raum zum Meditieren haben. Der Buddha sagte außerdem, dass diese Meditationsmethode idealerweise im Sitzen mit gekreuzten Beinen im Lotussitz geübt wird – auch wenn dies nicht zwingend notwendig ist. Wenn Sie diese Haltung als unangenehm empfinden, sitzen Sie einfach ruhig mit guter,

aufrechter Körperhaltung. Manche Vipassana-Retreats versuchen, Menschen in den Lotussitz zu zwingen – das ist **keine gute Praxis**.

Laut *"The Daily Meditation"* sind dies die genauen Schritte für eine gute Vipassana-Praxis:

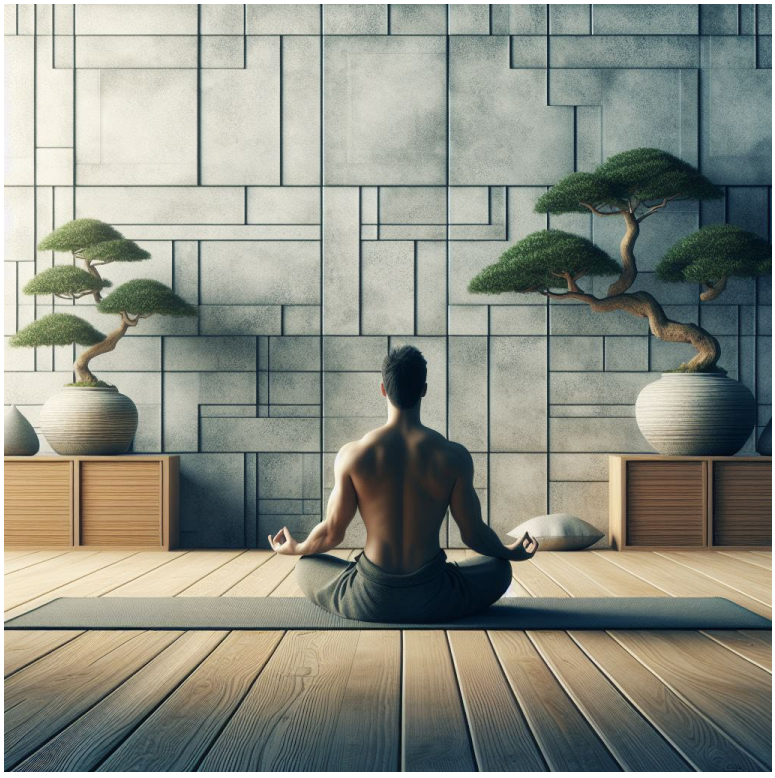
1. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie ein und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Bauchraum. Versuchen Sie nicht, Ihren Atem zu kontrollieren. Atmen Sie entspannt und natürlich.
3. Während Sie atmen, richten Sie Ihren Fokus auf die Empfindung des Atems in Ihrem Körper.
4. Beobachten Sie das Heben und Senken Ihres Bauches.
5. Werden Sie sich des gesamten Atemprozesses bewusst. Nehmen Sie auf diese Weise **25 achtsame Atemzüge**.



6. Gehen Sie mit Ihrem Geist „hinunter“ und spüren Sie die Empfindungen, die im Bauchraum entstehen. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit fest beim Atem im Bauch. Atmen Sie ein und aus – mit Körper und Geist. Der Körper führt, der Geist folgt achtsam.
7. Oft verstehen wir den Atem als einen Ablauf in drei Schritten: Einatmen, kurze Pause,

Ausatmen. Doch der Vorgang ist **ein einziger Fluss**, und so sollte auch Ihr Fokus sein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht getrennt auf Einatmen, Pause und Ausatmen – sondern auf den gesamten Prozess als eine einzige Bewegung. Gleichzeitig: Erzwingen Sie nichts. Der Fokus soll natürlich und entspannt sein, ohne mentale Anstrengung. Lassen Sie den Geist im gegenwärtigen Moment ruhen.

8. Es kann schwierig sein, über längere Zeit konzentriert zu bleiben. Wenn Ihr Fokus abschweift, geben Sie Ihrem Geist Unterstützung. Sie können das tun, indem Sie innerlich sagen: „Mein Atem hebt sich… hebt sich, pausiert, und senkt sich wieder.“ Diese Beschreibung der Atembewegung hilft Ihnen, den Fokus zu halten. Alternativ können Sie Ihren Fokus auch durch Atemtechniken wiederfinden.



9. Wenn Gedanken auftauchen, sagen Sie sich einfach: „Ich denke gerade“ – und kehren Sie zum Atmen zurück.
10. Wenn Ihr Geist abschweift, beurteilen Sie sich nicht. Sagen Sie nicht: „Ich konzentriere mich nicht genug.“ Auch wenn wir es versuchen: Es ist unmöglich, **100% der Zeit** fokussiert zu bleiben. Selbst die fortgeschrittensten Meditierenden erleben

Momente, in denen der Geist wandert. Führen Sie ihn einfach zurück zum Heben und Senken Ihres Bauches. Und denken Sie daran: Wenn Sie eine Meditationsmethode lernen, **hetzen Sie nicht**. Nehmen Sie sich Zeit.

11. Es wird Zeiten geben, in denen ein bestimmtes Geräusch Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wenn Sie zum Beispiel zu Hause sitzen und meditieren und es plötzlich an der Tür klingelt, springt Ihr Geist sofort auf dieses Geräusch an. Das ist ein Beispiel für ein **störendes Ereignis**. Solche Ereignisse ziehen den Geist an.

Wir verlieren augenblicklich den Fokus und richten unsere Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Atem, sondern auf das Geschehen. In diesem Fall beobachten Sie das Ereignis **achtsam** und benennen es als eine Empfindung. Hören Sie zum Beispiel die Türklingel, beobachten Sie den Klang bewusst und benennen Sie ihn innerlich mit dem Wort **„Geräusch“**. Dies hilft dem Geist, die Natur



äußerer Reize zu erkennen. Nachdem Sie die Empfindung beobachtet und benannt haben, kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurück.

12. Manchmal werden Sie auch Empfindungen im Körper wahrnehmen. Vielleicht spüren Sie ein Jucken in den Beinen oder ein Kribbeln im Nacken. Benennen Sie diese Empfindungen, indem Sie beschreiben, **wie** sie sich anfühlen.

Spüren Sie zum Beispiel warme Luft, die über Ihr Handgelenk streicht, beobachten Sie diese Empfindung achtsam und sagen Sie innerlich: **„warme Bewegung“**. Dies ist nur ein Beispiel.

13. Auch geistige Empfindungen wie Gedanken und Vorstellungen können benannt werden. Wenn Sie zum Beispiel ein Bild in Ihrem Geist sehen, benennen Sie es als **„mentales Bild“**. Beschreiben Sie die genaue Wirklichkeit dessen, was es ist. Wenn Sie sich ein Geräusch vorstellen, sagen Sie **„vorgestelltes Geräusch“**, und so weiter. Dies ist außerordentlich hilfreich.

Die meisten Menschen werden ständig von ihrem eigenen Geist getäuscht. Sie beginnen zu glauben, dass das, was sie im Geist sehen oder hören, real ist. Allein durch das Benennen als **„mentales Bild“** oder **„vorgestelltes Geräusch“** trainieren Sie Ihren Geist, die wahre Natur geistig erzeugter Informationen zu erkennen. Zusammengefasst liegt der Nutzen dieser Meditation darin, **mehr Einsicht und Bewusstheit**



für alles zu entwickeln, was in Ihnen und um Sie herum geschieht. Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass dies allein das Leben eines Menschen verbessern kann, indem es die nötige Achtsamkeit erhöht, um sich im modernen Alltag sicherer zu bewegen. Dinge wie das Überqueren von Straßen oder das Autofahren sind häufig mit Unfällen verbunden – meist deshalb, weil viele Menschen

heutzutage nicht so aufmerksam und bewusst ihrer Umgebung gegenüber sind, wie sie es sein sollten.

Kapitel 6: Transzendentale Meditation



Worin unterscheidet sich die Transzendentale Meditation von anderen Meditationsarten?

Ein häufiger Denkfehler besteht darin zu glauben, dass alle Meditation gleich sei und es keine Unterschiede gebe. Doch das ist sehr weit von der Wahrheit entfernt, denn es

gibt viele verschiedene Meditationsformen, und jede wird anders praktiziert und anders gelehrt. Die Transzendentale Meditation (TM) beinhaltet keinerlei Fokus, Kontrolle oder Training irgendeiner Art. (Sie ist ein Prozess, bei dem versucht wird, das Gehirn dorthin gelangen zu lassen, wo es auf natürliche Weise hinmöchte.) TM ermöglicht es der Psyche, über oberflächliche Stille hinauszugehen. Konzentration, Kontrolle, Freiheit und Vorstellungskraft sind dabei ungezwungene, natürliche Ergebnisse.

TM und Achtsamkeitsmeditation mögen auf den ersten Blick ähnlich erscheinen, doch in Wirklichkeit unterscheiden sie sich grundlegend voneinander. Die Transzendentale Meditation stammt aus der vedischen Tradition und wurde von Maharishi Mahesh Yogi eingeführt. Andere Meditationsformen entstammen der buddhistischen Tradition und wurden im Westen vor allem durch Jon Kabat-Zinn bekannt gemacht. TM ist eine einfache und mühelose Technik, die keinerlei



Training oder Konzentration erfordert. Manche Menschen verwenden einen Klang oder ein Mantra, um Geist und Körper zur Ruhe kommen zu lassen und Gedanken loszulassen. Andere Meditationsformen wie die Achtsamkeitsmeditation erfordern hingegen ein gezieltes Training des Geistes, um im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Wieder andere Meditationen verlangen eine bewusste

Aufmerksamkeit auf den Atem, die Gedanken und die körperlichen Empfindungen. Dies wird oft als „offenes Beobachten“ bezeichnet. Der wesentliche Unterschied zwischen diesen beiden Ansätzen liegt darin, dass das Ziel der Achtsamkeitsmeditation darin besteht, die Gedanken auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Bei der Transzendentalen Meditation hingegen besteht das Ziel darin, das Denken selbst zu transzendieren und einen Zustand „reinen Gewahrseins“ zu erfahren – einen Zustand des Bewusstseins ohne ein Objekt des Denkens.

Diese unterschiedlichen meditativen Ansätze und die jeweiligen subjektiven Erfahrungen während der Praxis spiegeln sich deutlich in den verschiedenen neurophysiologischen Zuständen wider, die mit jeder Methode verbunden sind. Es wurde festgestellt, dass die Transzendentale Meditation das sogenannte Default-Mode-Netzwerk des Gehirns aktiviert, einen natürlichen Ruhezustand des Gehirns. Die Achtsamkeitsmeditation



hingegen deaktiviert dieses Default-Mode-Netzwerk.

Wie lange dauert es, bis Transzendentale Meditation wirkt?

Transzendentale Meditation ist äußerst einfach und wird sehr schnell erlernt. Da beim Erlernen dieser Meditation keine Schulung erforderlich ist, macht sie es für den Einzelnen deutlich leichter. Um

ehrlich zu sein, praktizierst du wahrscheinlich bereits TM. Hast du dich schon einmal einfach hingesetzt, die Sonne genossen, die Augen geschlossen und an nichts anderes gedacht als an den Moment? Oder dich vielleicht auf einen Punkt konzentriert, während du an nichts Bestimmtes oder einfach an das gedacht hast, was du gerade getan hast? Dann hast du TM praktiziert, ohne es überhaupt zu wissen. Doch zu verstehen, was TM ist, wird dir helfen, eine tiefere Verbindung zur TM aufzubauen und mehr Energie durch dich fließen zu lassen.

Es gibt buchstäblich keinerlei Anstrengung beim Erlernen oder Praktizieren von TM. So wie sie leicht zu erlernen ist, reagiert sie auch schnell auf Körper, Geist, Stimmungen, Handlungen usw. Schon eine einzige Sitzung hinterlässt ein Gefühl völliger Glückseligkeit und inneren Friedens. Du fühlst dich erhoben und ruhig. Stell dir vor, dies jeden Tag zu tun – zweimal täglich vor der Arbeit oder der Schule – kann deinen Geist auf alles



vorbereiten. Das System der Transzendentalen Meditation, kurz TM, ist eine Form der stillen Mantra-Meditation, die von Maharishi Mahesh Yogi entwickelt wurde. Die Praxis beinhaltet die Verwendung eines Mantras und wird zweimal täglich jeweils 20 Minuten lang im Sitzen mit geschlossenen Augen ausgeführt. Ab 1965 wurde die Methode der Transzendentalen Meditation in Schulen, Hochschulen, Unternehmen und

Gefängnisprogramme in den Vereinigten Staaten, Lateinamerika, Europa und Indien integriert. Im Jahr 1977 entschied ein US-amerikanisches Bezirksgericht, dass ein Bildungsprogramm zu TM und der Wissenschaft der Kreativen Intelligenz (SCI), das an einigen Schulen in New Jersey unterrichtet wurde, religiöser Natur sei und gegen den ersten Verfassungszusatz verstoße. Seitdem wurde die Methode jedoch in zahlreiche Bildungs- und soziale Programme auf der ganzen Welt aufgenommen.

Kann man sich Transzendentale Meditation selbst beibringen?

Transzendentale Meditation ist wahrscheinlich die grundlegendste Meditationsform, die man sich selbst beibringen kann. Ja, man kann sich TM selbst beibringen, da es buchstäblich kaum etwas zu lernen gibt. TM beinhaltet Mantras, Klänge, keine Klänge, ein Objekt, auf das man sich konzentriert, oder einfach nur das Sitzen mit



geschlossenen Augen und das Fokussieren auf einen Klang, den man in der Ferne hört. Man kann zwar für einen TM-Kurs bezahlen, aber dort wird einem letztlich nur ein Klang vermittelt, mit dem man während der Meditation übt. Sobald man TM kennengelernt hat, sie eine Zeit lang praktiziert und die Vorteile verstanden hat, kann man auch andere wie Freunde und Familie darin unterrichten. So einfach ist es wirklich zu lernen.

Da TM in der Regel Mantras oder Klänge beinhaltet, kann es eine gute Idee sein, ein paar Mantras zu lernen, die man während der Sitzungen rezitiert. Selbst einwortige Mantras funktionieren und werden üblicherweise von TM-Lehrern vermittelt. Das Mantra für Männer im Alter von 15 bis 30 Jahren ist „Aing“. Das Mantra für Frauen im Alter von 15 bis 30 Jahren ist „Aim“. Die Mantras unterscheiden sich je nach Altersgruppe, wenn man von einem TM-Lehrer unterrichtet wird. Wenn es jedoch darum geht, TM selbst zu erlernen, steht es einem frei, jedes Mantra zu rezitieren, mit dem man sich wohlfühlt und zu dem man vor allem eine Verbindung spürt. Es ist immer eine kluge Idee, beim Praktizieren der Transzendentalen Meditation den eigenen Rhythmus zu finden, der am besten zu einem passt.



Wie beginne ich mit Transzendentaler Meditation?

1. Setze dich auf einen bequemen Stuhl, die Füße auf dem Boden und die Hände im Schoß. Lass Beine und Arme ungekreuzt.
2. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein, um den Körper zu entspannen.

3. Öffne die Augen und schließe sie dann wieder. Deine Augen bleiben während der 20-minütigen Praxis geschlossen.
4. Wiederhole ein Mantra entweder in Gedanken oder laut. Dabei handelt es sich in der Regel um einen Sanskrit-Klang.
5. Wenn du bemerkst, dass ein Gedanke auftaucht, kehre einfach wieder zum Mantra zurück.
6. Beginne nach 20 Minuten, Finger und Zehen zu bewegen, um langsam in die Welt zurückzukehren. Das ist sehr wichtig; man kann nicht einfach abrupt aufhören und erwarten, dass es richtig funktioniert. Kehre langsam zurück.
7. Öffne die Augen.
8. Sitze noch ein paar Minuten ruhig da, bis du dich bereit fühlst, mit deinem Tag fortzufahren.



Was sind die Vorteile der Transzendentalen Meditation?

Die Vorteile der Transzendentalen Meditation erstrecken sich auf jeden Bereich des Lebens. Eine große Anzahl von Menschen, die TM weltweit praktizieren, bestätigt ihre weitreichenden Vorteile, die durch 650 wissenschaftliche Forschungsstudien über einen Zeitraum von 40 Jahren belegt sind. Zu den häufigsten Vorteilen der

TM gehören jedoch:

• Linderung von Stress, Angstzuständen und Depressionen sowie eine deutliche Verbesserung der psychischen Gesundheit
• Höhere Arbeitseffizienz
• Bessere schulische Leistungen
• Gesunder Blutdruck
• Geringeres Risiko für Herzerkrankungen
• Unterstützung beim Aufhören mit dem Rauchen
• Behandlung von Alkoholismus und Suchterkrankungen
• Behandlung von Hyperaktivität (ADHS)
• Gesunde Beziehungen
• Verbesserte Intelligenz

Bereits nach dem ersten Tag der TM-Praxis wirst du feststellen, dass sie sowohl innerlich als auch äußerlich einen deutlichen Einfluss auf deinen Körper hat.

Viele der Vorteile wirken sich positiv aus auf:

• ADHS



- Suchterkrankungen
- Alterungsprozesse
- Asthma
- Autismus
- Angstzustände und Depressionen
- Trauer
- Blutdruck
- Krebs

• Cholesterin
• Chronische Erschöpfung
• Kognitive Funktionen
• Diabetes
• Ekzeme
• Herzgesundheit
• Reizdarmsyndrom (IBS)
• Schlaflosigkeit
• Jetlag
• Migräne
• Schmerzen
• Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Menopause
• PTBS
• Stress
• Schlaganfall
• und Gewicht

Darüber hinaus wurde festgestellt, dass TM auch einen positiven Einfluss hat auf:

• Wirtschaft und Beruf
• Kreativität



• Bildung
• Energie
• Bewusstsein
• Beziehungen
• Lebensqualität

Die meisten Vorteile, die wir durch die Praxis der TM innerhalb des Einzelnen und zwischen Menschen beobachten, zeigen sich besonders

deutlich im Arbeitsumfeld. Menschen aus allen Berufsfeldern entdecken ihre natürliche Fähigkeit wieder, unter Druck ruhig zu bleiben, frei von Stress und Erschöpfung zu arbeiten und auf dem Höhepunkt ihrer geistigen Klarheit und Leistungsfähigkeit zu sein. Dies hat Unternehmen wie Sony, General Motors, IBM und Toyota dazu veranlasst, TM allen ihren Mitarbeitenden zugänglich zu machen.

Studien in Arbeitsumgebungen haben gezeigt, dass die TM-Praxis innerhalb von Organisationen die Beziehungen zu Vorgesetzten und Kollegen deutlich verbessern kann. Sie steigert außerdem die Arbeitszufriedenheit, die Leistungsfähigkeit und Produktivität, reduziert Sorgen und Anspannung im Beruf und verbessert die Fähigkeit, am Arbeitsplatz Entscheidungen zu treffen. Diese Vorteile wurden bei Mitarbeitenden auf allen Ebenen einer Organisation festgestellt. Transzendentale Meditation ist für alle Altersgruppen und für alle Berufswege von



Nutzen. Wenn du merkst, dass du mit Stress, Erschöpfung, Sorgen oder Ähnlichem zu kämpfen hast, ist es eine sehr gute Idee, TM in dein Leben zu integrieren. Auch für Kinder und Jugendliche, die mit schulischem Stress, Sorgen sowie dem Bedarf an Konzentration und Fokus für anstehende Prüfungen zu tun haben, ist TM äußerst hilfreich. Ihnen die Transzendentale Meditation näherzubringen, ist ein großes Geschenk, das du

ihnen machen kannst. Wenn du Kinder hast, die hyperaktiv oder sehr angespannt sind, kann das Praktizieren von TM in beiden Fällen helfen. Wenn es so scheint, als hätten sie keine Lust dazu oder einfach nicht die Motivation, diese Meditation zu praktizieren, dann übe sie gemeinsam mit ihnen. Das gibt ihnen Mut und Selbstvertrauen und macht es für jüngere Kinder zudem zu einer freudvollen Erfahrung.

Kapitel 7: Trataka-Meditation



Trataka, auch bekannt als yogisches Starren, ist eine Form der Meditation, bei der der Blick stetig auf ein kleines Objekt gerichtet wird. Der Begriff „Trataka“ bedeutet im Sanskrit „stetig schauen“. Es handelt sich um eine alte Meditationstechnik, die in

yogischen, zen-buddhistischen und tibetisch-buddhistischen Traditionen verwendet wird. Es gibt zwei Arten der Trataka-Meditation: die innere und die äußere. Bei der inneren Trataka-Meditation stellt man sich innerlich etwas vor, wie zum Beispiel ein rotes Dreieck oder eine Göttin. Die äußere Trataka-Meditation wird immer mit offenen Augen praktiziert, wobei sich der Übende auf eine einzige Sache konzentriert.

Trataka ist eine wirksame Methode zur Schulung der Konzentration. Auf spiritueller Ebene bringt sie Energie zum dritten Auge und wird als Werkzeug zur Reinigung des Geistes eingesetzt. Außerdem ist sie eine hervorragende Übung für die Augennerven und stimuliert die damit verbundenen Gehirnareale, was die Konzentration und den Fokus verbessert. Trataka-Meditation ist auch bekannt als Tratak-Sadhana oder Kerzenstarr-Meditation. Das sanfte Flackern des Kerzenlichts besitzt eine natürlich beruhigende Bewegung, die es dem Menschen ermöglicht,



leichter zu entspannen, fast wie in einem tranceähnlichen Zustand. Das Ziel der Tratak-Sadhana ist es, Samadhi zu erreichen – eine intensive, fokussierte Konzentration – indem die Energie im sechsten Chakra, dem sogenannten dritten Auge, erhöht wird. Der Hauptnutzen der Trataka-Meditation ist eine gesteigerte Fähigkeit zur Konzentration, sowohl während der Meditation als auch bei anderen alltäglichen Tätigkeiten.

Dieses Maß an Konzentration wird häufig mit klareren Denkfähigkeiten und der Fähigkeit verbunden, wirksame Entscheidungen zu treffen. Es wurde außerdem gezeigt, dass Blickmeditationen das Gedächtnis und die Erinnerungsfähigkeit verbessern, da sie die Großhirnrinde reinigen und so helfen, Angstzustände zu verringern, Depressionen zu lindern und einen tieferen, entspannteren Schlaf zu fördern. Trataka-Meditation arbeitet mit der Verbindung zwischen Auge und Geist und zählt damit zu den zugänglicheren Meditationsformen.

Das Sehen ist ein äußerst kraftvoller Sinn, und etwa 80 % der Sinnesinformationen gelangen über das Sehen zu uns. Aus diesem Grund können Augenmeditationen intensiver wirken als andere Meditationsarten. Sich intensiv auf eine einzige Sache zu konzentrieren, ist eine ausgezeichnete Übung für die Augennerven und stimuliert die zugehörigen Gehirnareale, was Fokus und Konzentration verbessert. Darüber hinaus ist



Trataka eine Übung für die Augenmuskulatur. Sie hilft dabei, die Blinzelrate zu kontrollieren, stimuliert die Zirbeldrüse zwischen den Augen und bringt das dritte Auge ins Gleichgewicht. Die regelmäßige Praxis von Trataka verbessert die Konzentrationskraft des Geistes und die Fähigkeit, sich über längere Zeiträume zu fokussieren. Viele Praktizierende berichten außerdem, dass sich ihr Sehvermögen durch regelmäßige Übung verbessert

hat. Die konsequente Praxis von Trataka reduziert umherschweifende Gedanken. Mit der Zeit werden diese bei regelmäßiger Übung nahezu vernachlässigbar. Es wird empfohlen, dass Kinder und Menschen mit bestehenden Augenerkrankungen Trataka nicht praktizieren. Trataka, oder yogisches Starren, beinhaltet das Fixieren des Blicks auf ein bestimmtes Objekt, ohne den Körper zu bewegen. Diese Praxis kann die Augen belasten, weshalb sie für Kinder oder Personen mit bestehenden Augenproblemen nicht empfohlen wird.

Die Augen von Kindern befinden sich noch in der Entwicklung, und Praktiken wie Trataka könnten ihre Augen übermäßig belasten oder sogar schädigen. Bei Menschen mit Augenerkrankungen kann die Belastung durch Trataka den Zustand verschlimmern. Beispielsweise sollten Menschen, die an Glaukom leiden – einer Erkrankung, bei der der Sehnerv geschädigt wird – Trataka nicht praktizieren. Darüber hinaus erfordert Trataka ein



hohes Maß an Konzentration und geistiger Disziplin, was für Kinder eine Herausforderung darstellen kann. Es ist immer wichtig, Alter und gesundheitliche Voraussetzungen zu berücksichtigen, wenn man eine geeignete Meditationspraxis auswählt. Trataka ist eine einzigartige Meditationsform, die in erster Linie den Sehsinn nutzt, um Achtsamkeit und Konzentration zu erreichen. Hier sind einige

zentrale Unterschiede zwischen Trataka und anderen Meditationstechniken:

1. Fokus auf das Sehen: Im Gegensatz zu vielen anderen Meditationstechniken, die sich auf den Atem, ein Mantra oder Körperempfindungen konzentrieren, beinhaltet Trataka das stetige Fixieren des Blicks auf einen festen Punkt oder ein Objekt. Dies kann eine Kerzenflamme, ein Punkt an der Wand oder sogar ein inneres Bild im Geist sein.
2. Äußere und innere Formen: Trataka kann auf zwei Arten praktiziert werden – Bahiranga (äußeres Trataka) und Antaranga (inneres Trataka). Beim Bahiranga Trataka richtet man den Blick auf ein äußeres Objekt, während man beim Antaranga Trataka ein Objekt im Geist visualisiert. Dieser duale Ansatz ist nicht bei allen Meditationstechniken üblich.



3. Verbindung zwischen Auge und Geist: Trataka nutzt die starke Verbindung zwischen Auge und Geist. Indem der Blick ohne Bewegung des Körpers auf ein bestimmtes Objekt fixiert wird, kommt der Geist zur Ruhe. Dieses Prinzip hilft dabei, umherschweifende Gedanken zu reduzieren und die Konzentration zu verbessern.

4. Körperliche Vorteile: Die regelmäßige Praxis von Trataka verbessert nicht nur die geistige Konzentration, sondern bringt auch körperliche Vorteile mit sich. Sie stärkt die Augenmuskulatur und kann das Sehvermögen verbessern.
5. Zugänglichkeit: Trataka gilt als eine der zugänglicheren Meditationsformen, insbesondere für Menschen, die in einer westlichen Tradition aufgewachsen sind. Das liegt daran, dass das Sehen ein sehr kraftvoller Sinn ist und Augenmeditationen oft intensiver wirken als andere Meditationsarten.

Denke daran, dass die Wahl der Meditationstechnik von persönlichen Vorlieben, dem eigenen Wohlbefinden und den spezifischen Zielen abhängen kann, die man mit der Praxis erreichen möchte. Es ist immer eine gute Idee, verschiedene Techniken auszuprobieren und



herauszufinden, was für einen selbst am besten funktioniert.

Die Dauer der Trataka-Praxis kann je nach Erfahrung und Ziel variieren:

• Anfänger: Wenn du neu im Yoga bist, wird empfohlen, mit einem Blick von nur ein bis zwei Minuten zu beginnen und anschließend die Augen zu schließen.

• Allgemeine Zwecke: Für allgemeine Zwecke ist

eine Übungsdauer von fünf bis zehn Minuten ausreichend.

• Spirituelle Zwecke: Für spirituelle Zwecke kann Trataka über längere Zeiträume unter der Anleitung eines kompetenten Lehrers praktiziert werden.

Es wird außerdem darauf hingewiesen, dass Trataka zu jeder Tageszeit praktiziert werden kann, jedoch wirksamer ist, wenn es auf nüchternen Magen durchgeführt wird. Die geeignetste Zeit ist zwischen vier und sechs Uhr morgens, nach der Praxis von Asanas und Pranayama. Eine Übungsdauer von fünfzehn bis zwanzig Minuten wird ebenfalls empfohlen, wobei man anfangs mit einem Blick von drei bis fünf Minuten beginnen sollte. Das Durchlaufen aller Schritte von Trataka sollte insgesamt zehn bis dreißig Minuten dauern. Denke jedoch immer daran, auf deinen Körper zu hören und deine Augen nicht zu überanstrengen. Es ist besser, die



Dauer schrittweise zu erhöhen, sobald du dich mit der Praxis wohler fühlst.

Hier sind einige Objekte, die du für die äußere Trataka-Meditation verwenden kannst:

1. Kerzenflamme: Dies ist das am häufigsten verwendete Objekt bei Trataka. Die flackernde Flamme bietet einen beruhigenden Fokuspunkt.

2. Yantra oder Mandala: Dies sind geometrische Diagramme, die als Fokuspunkte dienen können.
3. Statuen einer Gottheit: Wenn du eine spirituelle oder religiöse Neigung hast, kannst du eine Statue einer Gottheit verwenden.
4. Punkt an der Wand: Ein einfacher schwarzer oder weißer Punkt an der Wand kann ebenfalls als guter Fokuspunkt dienen.
5. Natürliche Objekte: Du kannst auch natürliche Objekte wie eine Blume, einen Stein oder einen Berg verwenden.
6. Himmelskörper: Der Vollmond oder ein Stern kann für Trataka genutzt werden. Bitte sei jedoch vorsichtig und blicke niemals direkt in die Sonne, da dies deine Augen schädigen kann.
7. Spiegel: Dein eigenes Spiegelbild in einem Spiegel kann für Trataka verwendet werden.



8. Kunstwerke: Du kannst auch ein Kunstwerk als Fokuspunkt nutzen.

Denke daran, dass das Objekt etwas sein sollte, das du betrachten kannst, ohne deine Augen zu überanstrengen. Es ist immer am besten, mit einem einfachen Objekt zu beginnen und dann zu komplexeren überzugehen, sobald sich deine Konzentration verbessert. Hier sind einige

Anzeichen dafür, dass du Trataka korrekt praktizierst:

1. Stille: Während der Praxis sollten dein Körper und dein Blick ruhig sein. Wenn du bemerkst, dass du dich bewegst oder dein Blick abschweift, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Objekt.
2. Fokus: Du solltest in der Lage sein, den Blick ruhig auf dem Objekt zu halten, ohne deine Augen zu überanstrengen. Wenn deine Augen anfangen zu tränen oder sich unangenehm anfühlen, ist es in Ordnung zu blinzeln und ihnen eine Pause zu gönnen.
3. Achtsamkeit: Sei dir deiner umherschweifenden Gedanken bewusst und bringe deinen Geist sanft zum Objekt zurück. Das Ziel ist nicht, Gedanken zu unterdrücken, sondern sie wahrzunehmen und dann den Fokus wieder auf das Objekt zu richten.



4. Entspannung: Du solltest dich während und nach der Praxis entspannt fühlen. Wenn du dich gestresst oder angespannt fühlst, kann das ein Zeichen dafür sein, dass du dich zu sehr anstrengst oder nicht korrekt praktizierst.
5. Verbesserte Konzentration im Laufe der Zeit: Mit regelmäßiger Praxis solltest du eine Verbesserung deiner

Konzentrationsfähigkeit bemerken, sowohl während der Meditation als auch in anderen Bereichen deines Lebens.

Denke daran, Trataka ist eine Übung in Geduld und Beständigkeit. Lass dich nicht entmutigen, wenn es dir anfangs schwerfällt. Mit der Zeit und regelmäßiger Praxis wird es leichter werden. Höre immer auf deinen Körper und tue das, was sich für dich angenehm anfühlt. Wenn du Bedenken hast, ist es am besten, einen qualifizierten Yoga- oder Meditationslehrer zu konsultieren.

Schaffe die richtige Atmosphäre & bereite deine Umgebung vor

Das Schaffen der richtigen Umgebung kann deine Meditationserfahrung erheblich verbessern. Hier sind einige Schritte, um die passende Atmosphäre zu schaffen und deine Umgebung für die Trataka-Meditation zu Hause vorzubereiten:

1. Wähle einen ruhigen Ort: Suche dir einen ruhigen, sauberen und aufgeräumten Bereich



in deinem Zuhause, in dem du nicht gestört wirst. Das kann ein spezieller Meditationsraum oder eine friedliche Ecke eines Zimmers sein.

2. Bequeme Sitzgelegenheit: Stelle sicher, dass du einen bequemen Platz zum Sitzen hast. Das kann ein Meditationskissen, ein Stuhl oder eine Matte sein. Wichtig ist, dass du während der gesamten Praxis bequem und aufrecht sitzen kannst.

3. Beleuchtung: Das Licht sollte gedämpft und weich sein. Wenn du für deine Trataka-Praxis eine Kerze verwendest, kann das Kerzenlicht ausreichend sein. Andernfalls kannst du eine sanfte Lampe nutzen.
4. Temperatur: Achte darauf, dass der Raum eine angenehme Temperatur hat. Nicht zu heiß und nicht zu kalt. Dein Körper sollte sich wohlfühlen, damit sich dein Geist gut konzentrieren kann.
5. Aromatherapie: Ziehe in Betracht, ätherische Öle oder Räucherwerk zu verwenden, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen. Düfte wie Lavendel, Sandelholz oder Weihrauch können die Entspannung fördern.
6. Klang: Manche Menschen empfinden sanfte, atmosphärische Klänge oder meditative Musik als hilfreich, um die richtige Stimmung für die Meditation zu erzeugen.



Achte jedoch darauf, dass sie nicht ablenkend wirken.

7. Zeit: Lege eine regelmäßige Meditationszeit fest. Der frühe Morgen oder der späte Abend eignen sich oft gut, da es im Haus dann ruhiger ist.
8. Fokusobjekte: Halte dein Fokusobjekt für Trataka bereit. Das kann eine Kerze, ein

Punkt an der Wand oder ein anderes ausgewähltes Objekt sein.

9. Abschalten: Erwäge, dein Handy oder andere mögliche Ablenkungsquellen auszuschalten.

Denke daran, das Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, der ruhig und einladend wirkt – einen Ort, an dem du leicht entspannen und nach innen gehen kannst. Mit der Zeit wird dieser Raum mit Frieden und Gelassenheit verbunden sein und deine Meditationspraxis zusätzlich vertiefen.

Anhang

Other works by this author include, but are not limited to: www.forgottenwisdom.blog

- Preparing For The Collapse- How to live off grid
- Preparing For The Collapse- Self Protection, Intuition & Survival
- Money making tips for the writer
- Grapefruit seed extract liquid gold
- An advanced look at Shikatakai
- 12 plants you cannot live without
- An introduction to Shikatakai
- Basic meditations for beginners
- Jesus and Buddha two masters one path
- Recipes from the homestead
- Money making with your land
- How to survive being a single parent
- Raising kids in a poisoned world
- Raising chickens for profit

- How to build an Eco-friendly off grid bathhouse
- How to write your first book
- 12 crops that will grow in acidic soil
- A beginners guide to the Martial Arts-White belt
- Letting go of the past: A how to guide
- How to simplify your life the ultimate guide
- Using herbal remedies
- Planting your organic garden: A how to guide
- Homeschooling made easy
- Raising rabbits for profit
- Shikatakai Martial Arts Training Manual
- Understanding anxiety and depression
- Preparing for the collapse: Food production basics
- Recipes, Tips and Tricks for Vegans
- Recipes, Tips and Tricks for Vegetarians
- Preparing For The Collapse: Growing, foraging & making natural medicine
- The Magical Blue Butterfly

- The Mystery Of The Red Door
- Collapse! The Ultimate Nightmare
- The Sacred Journal: An Appalachian Trail Adventure
- Return To The AT: An Appalachian Trai Adventure
- The Magical Golden Owl
- The Healing Puppy
- The Art Of Reading People