





Ein Leitfaden  
zur Ruhigen Weisheiten  
Meditation



NIBBĀNA ERREICHEN

MIT BUDDHA'S FRÜHESTEN LEHRE

DURCH DIE ANWENDUNG VON ACHTSAMKEIT (*SATI*)  
AUF LIEBENDE GÜTE

Bhante Vimalaramsi

Mit David Johnson

Englische Titel:

A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation  
Attaining Nibbāna with the Earliest Buddhist  
Teachings using Mindfulness of Lovingkindness

Copyright © 2016 Bhante Vimalaramsi

Alle Rechte vorbehalten.

Verlag: Dhamma Sukha Publishing

ISBN-13: 978-1540856159

ISBN-10: 1540856151

## ANDERE BÜCHER VON BHANTE VIMALARAMSI

Klare Quelle – Tiefer Fluss; die ursprünglichen Lehren des Buddhas. Übersetzung von 'The Anapanasati Sutta; a practical guide to mindfulness of breathing and tranquil wisdom meditation.'

Übersetzung von Ronald Brudler. Duisburg, Tushita Verlag, 2010.

[www.tushita-buch.de](http://www.tushita-buch.de)

The Dhamma Leaf Series, 2014

Meditation is Life, Life is Meditation, 2014

Moving Dhamma Volume 1, 2012

Breath of Love, 2011

*Für diejenigen, die in diesem Leben*

*die Beendigung des Leidens*

*durch die Beseitigung von Begehren*

*erleben wollen.*

Nibbāna erreichen

mit Buddha's frühesten Lehre

durch die Anwendung von Achtsamkeit (*Sati*) auf  
liebende Güte

Bhante Vimalaramsi

Mit David Johnson

Englische Titel:

A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation  
Attaining Nibbāna with the Earliest Buddhist  
Teachings using Mindfulness of Lovingkindness

Copyright © 2016 Bhante Vimalaramsi

Alle Rechte vorbehalten.

Verlag: Dhamma Sukha Publishing

ISBN-13: 978-1540856159

ISBN-10: 1540856151

Andere Bücher von Bhante Vimalaramsi

Klare Quelle – Tiefer Fluss; die ursprünglichen Lehren des Buddhas. Übersetzung von 'The Anapanasati Sutta; a practical guide to mindfulness of breathing and tranquil wisdom meditation.'

Übersetzung von Ronald Brudler. Duisburg, Tushita Verlag, 2010.

[www.tushita-buch.de](http://www.tushita-buch.de)

The Dhamma Leaf Series, 2014

Meditation is Life, Life is Meditation, 2014

Moving Dhamma Volume 1, 2012

Breath of Love, 2011

*Für diejenigen, die in diesem Leben*

*die Beendigung des Leidens*

*durch die Beseitigung von Begehren*

*erleben wollen.*

inhaltsverzeichnis von  
Ein Leitfaden zur ruhigen  
weisheitsmeditation

Einführung .....	1
Was ist Sati (Achtsamkeit)?* .....	5
Warum praktizieren wir Mettā? .....	9
Die Körperhaltung.....	12
Anleitungen der Liebenden Güte für Anfänger .....	13
Lächeln .....	18
Ablenkungen.....	20
Fünf Hindernisse .....	25
Die 6Rs – sechs Schritte .....	28
SpirituelleR FreundIn .....	39
Vergebungs-meditation .....	50
Gehmeditation.....	52
In Gang halten .....	55
Lasse Metta überall hineinfließen .....	58
Fortschritt und Jhāna .....	59
Die Brahmavihāras and Nibbāna .....	60



Vorteile und Nutzen der Liebenden Güte .....	64
Mettā im täglichen Leben.....	65
Quellen .....	69
Dank .....	71
Lasst uns den Verdienst Teilen .....	72



## EINFÜHRUNG

Wir würden dir gerne helfen, Buddhas Pfad zur Vernichtung des Begehrens und zur Beseitigung der Unwissenheit zu gehen. Das ist unser Ziel und dieser Leitfaden soll dir dabei behilflich sein. Er liefert dir die wesentlichen Meditationsanleitungen zur Ruhigen Weisheitsmeditation (englisch: Tranquil Wisdom Insight Meditation oder kurz TWIM), so wie von Bhante Vimalaramsi gelehrt. TWIM ist die eigentliche *Brahmavihāra*-Meditation, die in den Suttas (Lehrreden des Buddha) beschrieben ist, und enthält die himmlischen Verweilungszustände von Achtsamkeit (*Sati*, Definition siehe nächstes Kapitel) auf liebende Güte (*Mettā*), von Achtsamkeit auf Mitgefühl (*Karuṇā*), von Achtsamkeit auf Freude (*Muditā*) und von Achtsamkeit auf Gleichmut (*Upekkhā*).



Der Buddha beschrieb die Brahmavihāras schon in seinen frühesten Reden, die dann später im Majjhima Nikāya<sup>1</sup> schriftlich niedergelegt wurden. Die Anleitungen in diesem Leitfaden beruhen auf den Suttas sowie auf Kommentaren, die im Einklang mit den Suttas stehen, und sie erläutern rechte Angstrengung. Wir nennen es die 6Rs. Diese werden später ausführlich erklärt werden.

---

<sup>1</sup> *Die Mittlere Sammlung übersetzt von Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli (Wisdom Publications, 1995) und aus dem Englischen von Kay Zumwinkel (1999)*

Beim Praktizieren von Achtsamkeit wird heutzutage meist der Atem als Meditationsobjekt bevorzugt. Mettā und die Brahmavihāras dienen dabei bloß als *Neben-Meditation* zur Entspannung und als Methode, die Atem-Meditation sowie das Leben im Allgemeinen zu ‚weicher‘ zu machen.

In den Suttas wird jedoch von Buddha Achtsamkeit auf Mettā viel öfters als Achtsamkeit auf Atmen erwähnt: genauer gesagt *Ānāpāna-Sati* oder Achtsamkeit auf Atmen nur acht Mal und Achtsamkeit auf Liebende Güte mehr als hundertmal.

Der Buddha *hat erklärt*, dass das Praktizieren von Mettā und der Brahmavihāras, für sich allein, zur höchsten Erreichung von Nibbāna führt. Dies macht das Sutta SN 46:54(4) ‚*Von Liebender Güte Begleitet*‘ klar und deutlich.<sup>2</sup> Dennoch unterrichten und unterstützen viele Lehrerinnen und Lehrer heutzutage diese Anschauung nicht.

Ruhige Weisheitsmeditation, die Mettā oder das Gefühl der Liebenden Güte als Meditationsobjekt verwendet, hat sich als leichter erwiesen als die Verwendung des Atems als Meditationsobjekt und es hat sich herausgestellt, dass sie rasche Ergebnisse liefert. Es ist ein starkes, warmes, *leuchtendes* Gefühl

---

<sup>2</sup> Weiteres zu diesen Thema ist auf unserer Webseite [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org) zu finden.

darin einbezogen, das beim Praktizieren hilft, weil man es gerne tut. Man strahlt Liebende Güte aus und schenkt anderen dieses Gefühl. So baut man die Großzügigkeit auf und entwickelt gleichzeitig ein stärkeres Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit. Und man tut dies nicht nur bei der formellen Sitzmeditation, sondern weitet es auch auf den täglichen Leben aus. So wird vom Aufstehen bis zum Schlafengehen eine Dynamik erzeugt, die für einen schnellen Fortschritt sehr förderlich sein kann.

Schlussendlich beinhaltet TWIM einen ganz wichtigen Schritt, der in den Suttas zu finden ist. Er wird aber heutzutage bei den meisten buddhistischen Achtsamkeits-Meditationsmethoden missverstanden oder ganz weggelassen. Dieser Schritt ist der Schlüssel zur Verwirklichung von Nibbāna! Es ist der Entspannungsschritt, über den du später mehr erfahren werdest.

Dies ist ein Leitfaden für diejenigen, die noch am Anfang dieser Meditation stehen. Ein tieferes Verständnis, wie diese Meditation funktioniert, Beschreibungen von Einsichten, Erkenntnisstufen, und Verweise auf die Suttas, welche diese Meditation unterstützen, geht alles über die Reichweite dieses kleinen Buchs hinaus. Das Buch *„Meditation is Life*,

*Life is Meditation*<sup>3</sup> liefert all das ausführlich und tiefgründig. Bist du einmal tiefer in die Praxis eingetaucht, bieten weitere Bücher, wie *Breath of Love*<sup>4</sup> und *Moving Dhamma*<sup>5</sup> ebenfalls geschickte Anweisungen. Eine weitere gute Informationsquelle für Konzepte und Erfahrungen über TWIM ist das Buch *Buddha's Map*<sup>6</sup>, das von Doug Kraft, einem Schüler, der schon lange praktiziert, verfasst wurde.

*Buch auf Deutsch:*

*Klare Quelle – Tiefer Fluss; die ursprünglichen Lehren des Buddhas.* Übersetzung von 'The Anapanasati Sutta; a practical guide to mindfulness of breathing and tranquil wisdom meditation.' Bhante

Vimalaramsi

Übersetzung von Ronald Brudler. Duisburg, Tushita Verlag, 2010.

[www.tushita-buch.de](http://www.tushita-buch.de)

Audio: siehe website [www.dhammasukha.com](http://www.dhammasukha.com).

---

<sup>3</sup> Meditation is Life, Life is Meditation, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2014.

<sup>4</sup> Breath of Love. Bhante Vimalaramsi (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

<sup>5</sup> Moving Dhamma Volume 1, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2012.

<sup>6</sup> Buddha's Map, Doug Kraft, Blue Dolphin Publishing, 2013.



## WAS IST SATI (ACHTSAMKEIT)?\*

*\*Anmerkung des deutschen Übersetzers: Sati wird im Englischen mit mindfulness übersetzt und im Deutschen meistens als Achtsamkeit wiedergegeben. Aber oft definiert man mindfulness (Achtsamkeit) nicht wie Bhante Vimalaramsi. Um Missverständnisse zu vermeiden, bleibe ich bei dem Pali-Wort Sati.*

Die englische Übersetzung des Pali-Worts ‚Sati‘ ist heutzutage im Englischen alltäglich geworden. Unser Meinung nach wird es aber oftmals anders interpretiert, als es ursprünglich vom Buddha beschrieben wurde. Vielleicht hast du gehört, Mindfulness/Achtsamkeit bedeutet zu beobachten, was entsteht, darin einzutauchen und sich beständig darauf zu konzentrieren; die Natur dessen zu verstehen, was entsteht. Die Idee dahinter ist, dass ein stärkeres und genaueres Konzentrieren auf das ‚Meditationsobjekt‘ zu tiefer und endgültiger Einsicht führt.

Dies ist jedoch nicht die Sati, die der Buddha lehrte. Das nennt man eher auf einen Punkt zugespitzte oder einspitziige Konzentration, bei der deine Aufmerksamkeit ganz vom Objekt in Beschlag genommen wird.

Der Buddha lernte aus Erfahrung, dass einspitziige Konzentration den Geist vorübergehend beruhigt,

aber nicht dazu führt, Leiden und die Ursache von Leiden zu verstehen, und auch nicht zu Nibbāna führt. Aus diesem Grund lehnte der Buddha intensive Tiefenkonzentration und einspitzige Konzentration ab. Dies ist in der Lehrrede 36 des Majjhima Nikāya, the Mahāsaccaka Sutta, beschrieben. Diesen sehr wichtigen Punkt übersehen die meisten Lehrer heutzutage. Dabei ist es in Sutta 36 genau erklärt. Der Buddha lehnte die Lehren von Ālāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta ab — die Lehrer der fortgeschrittensten Konzentrationszustände der damaligen Zeit. Er gab die Ausbildung unter ihnen auf und setzte seine Suche noch weitere sechs Jahre fort.

Hier ist eine kurze, klare und präzise Definition von *Sati* (Achtsamkeit), wie sie der Buddha lehrte:

- *Sati* -

*bedeutet, sich daran zu erinnern, zu beobachten, wie die Aufmerksamkeit des Geistes sich von einer Sache zur anderen bewegt.*

Der erste Teil von *Sati* ist sich daran zu erinnern, den Geist zu beobachten, und sich daran zu erinnern, zum Meditationsobjekt zurückzukehren, wenn du davon abgeschweift bist. Der zweite Teil von *Sati* ist zu beobachten wie die Aufmerksamkeit des Geistes sich von einer Sache zur anderen bewegt.

Wahre Einsicht wird gewonnen, indem du beobachtest, wie dein Geist mit den entstehenden Dingen interagiert — und nicht indem du die Dinge selbst beobachtest. Wirkliche Achtsamkeit ist *dich daran zu erinnern, zu beobachten*, wie sich dein Geist bewegt und auf das, was im gegenwärtigen Moment entsteht, reagiert.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir vom Anfang bis zum Ende verstehen, wie die Dinge entstehen und vergehen. Wir machen uns keine Gedanken, *warum* die Dinge entstehen — das ist für Psychologen und Philosophen von Belang. Uns interessiert lediglich, *wie* sie entstehen und *wie* sie vergehen; wie die Fortbewegung der Aufmerksamkeit des Geistes während dieses ganzen Vorganges erfolgt.

Wenn *Sati* stark wird, beginnst du zu verstehen, was Begehren wirklich ist. Begehren ist das, was deinen Geist vom Meditationsobjekt wegzieht. Zusammen mit Empfindungen oder Gedanken entstehen Verengung und Spannung. Begehren ist, was den Identifizierungsvorgang einleitet, wobei du etwas persönlich nimmst mit dem ‚Ich mag es‘- oder ‚Ich mag es nicht‘-Geist.

*Sati*-Meditation ist der Vorgang zu beobachten, wie die Aufmerksamkeit des Geistes sich von einem Augenblick zum anderen bewegt. *Sati* ermöglicht uns, klar und genau zu sehen, *wie* der unpersönliche

Vorgang von Gedanken und Empfindungen entsteht und vergeht.<sup>7</sup> Wir beginnen, uns mit diesem Vorgang als ‚uns selbst‘ zu identifizieren; wir nehmen ihn persönlich. Eine der wichtigsten Einsichten dieser Praxis ist zu sehen und verstehen, wie sich die Aufmerksamkeit des Geistes von einer Sache zur anderen bewegt und dabei ein ‚Ich‘ personalisiert und erschafft. So entwickelt sich eine unpersönliche Betrachtungsweise aller auftretenden Phänomene und führt den Meditierenden dahin, die wahre Natur des Seins selbst zu erkennen. Du wirst schließlich die Antwort auf die Frage: „Wer (oder was) bin ich?“, finden.

Haben wir uns einmal erinnert und beobachtet, dann ist die andere wichtige Facette von *Sati*, uns zu ertappen, wenn wir uns verlieren — uns zu erinnern, dass wir meditieren sollten, aber weggeglitten sind, und zu erkennen, dass wir ‚wieder heimkommen‘ sollten. Doch später mehr dazu, wenn wir die ‚6Rs‘ erläutern.

---

<sup>7</sup> Der Buddha nannte diesen Ablauf ‚Bedingtes Entstehen‘ oder ‚Paṭiccasamuppāda‘.

## WARUM PRAKTIZIEREN WIR METTĀ?

Wie bereits erwähnt, sprach der Buddha viel häufiger über Mettā-Meditation als über Atem-Meditation und machte deutlich, dass Mettā-Meditation, als ein Teil der Brahmavihāras, zu Nibbāna führt. Auch wenn das schon Grund genug wäre, zur Mettā-Meditation hin zu tendieren, finden sich auch noch weitere Gründe.

Erstens, betrachten wir hier im Dhamma Sukha die Suttas als Leitfaden und lehren Atem-Meditation (Ānāpānasati) auf eine andere Weise, als es die einspitzigen Methoden tun. Auch *Vipassanā*- oder Einsichtsmeditation, eine Methode, die heute allgemein gelehrt wird, wird als eine Art einspitziger Methode angesehen.<sup>8</sup>

Wir würden es vorziehen, dass jene Meditierenden, die bisher Atem-Meditation praktiziert haben, ein ganz anderes Meditationsobjekt verwenden. Sonst könnte es passieren, dass sie gewohnheitsmäßig wieder zur Methode, die sie gelernt haben,

---

<sup>8</sup> *Ausführlicheres zum Thema, wie Atem-Meditation bei uns unterrichtet wird, ist auf unserer Webseite in einem Vortrag zum Satipaṭṭhāna Sutta, in dem eine vollständige Erläuterung gegeben ist, nachzulesen.*

zurückkehren, und dann eben das, was wir als ‚schlechte Gewohnheiten‘ bezeichnen, weiter anwenden. Wir würden es lieber vermeiden auf eine Weise zu praktizieren, bei der man sich seiner alten Übungsmethode entgegenstellen muss, denn dies kann zu Verwirrung und Mangel an Fortschritt führen.

Zweitens, finden wir, dass *Sati* bei Mettā und die Brahmavihāra-Meditation aufgrund des angenehmen Gefühls von Mettā einfacher ist. Für Anfänger ist dies besonders wichtig, denn Atem-Meditation ist oft schwerer zu meistern, da sie eher eine mentale Übung ist. Bei *Sati* bei Mettā kannst du auch infolge ihres angenehmen Charakters länger bei deinem Objekt bleiben und sie macht mehr Spaß. Es hört sich vielleicht seltsam an, dass Meditation Spaß machen kann!

Drittens, haben wir beim Praktizieren gesehen, dass bei Mettā der Fortschritt schneller ist, *weil* das Gefühl von Mettā selbst sehr angenehm ist. Vergesse nicht: dies ist eine *Gefühlsmeditation* mit einem *angenehmen*, glücklichen Gefühl.

Letztlich, eben da Mettā-Meditation eine Gefühlsmeditation ist, gibt sie dir den nötigen Abstand zu allen anderen, auf dem ‚Körper‘ basierenden Meditationsmethoden, die du vielleicht schon zuvor praktiziert hast. ‚Schlechte

Gewohnheiten', die du vielleicht aufgegriffen hast,  
werden so vermieden.

Also, lass uns loslegen!

## DIE KÖRPERHALTUNG

Bevor du mit der Meditation beginnst, ist es hilfreich, dass du einen relativ ruhigen Platz findest und dich bequem hinsetzt. Bitte sitze aufrecht.

Du brauchst nicht im Schneidersitz zu sitzen und schon gar nicht im vollen Lotussitz. Es ist nicht sehr hilfreich, wenn du dich nicht wohlfühlst oder dir alles weh tut. Also wähle eine Haltung, die dem Körper vertraut ist und dich nicht stört. Einigen Meditierenden hier im Westen fällt es schwer, auf dem Boden zu sitzen. Nimm in diesem Fall lieber einen Stuhl, als dir unnötige Schmerzen und Beschwerden zu bereiten. Es liegt nichts ‚Magisches‘ im Boden.

Vermeide, dich zu sehr an der Stuhllehne anzulehnen. Setze dich so hin, dass die Wirbelsäule ganz aufrecht ist, d.h. die Wirbel sollten genau übereinander liegen. Die Haltung sollte bequem sein. Ziel ist, die wahren physikalischen Ursachen von Verspannung und Schmerz zu verringern und klare Bewusstheit zu verbessern. Es kommen noch genug *geistige* Hindernisse auf uns zu, die uns auf Trab halten werden!



## ANLEITUNGEN DER LIEBENDEN GÜTE FÜR ANFÄNGER

Wenn du *Sati bei Liebender Güte* praktizierst, dann solltest du am Anfang liebevolle, freundliche Gefühle an dich selbst ausstrahlen. Denke an eine Zeit, als du glücklich warst. Dieses glückliche Gefühl ist ein warmes, leuchtendes Gefühl, wenn es entsteht.

Einige von euch werden sich möglicherweise beklagen, dass sie sich keine schönen Momente in Erinnerungen rufen können. Tatsächlich bekommen wir dies des Öfteren zu hören und fragen dann in solchen Fällen: „Kannst du dir vorstellen, ein Baby im Arm zu halten und in seine Augen zu blicken? Fühlst du nun ein liebevolles Gefühl? Jetzt, wenn das Baby lächelt?“

Oder stelle dir vor, einen niedlichen kleinen Welpen in den Armen zu halten. Musst du nicht einfach nur lächeln, wenn du ihn ansiehst, oder bekommst du Lust, mit ihm zu spielen? Dabei entsteht ein Gefühl und dieses Gefühl ist ein warmes, leuchtendes, aufrichtiges Gefühl, das aus deinen Augen, deinem Geist und aus deinem Herzen strahlt.

Wenn dieses Gefühl nun aufgebaut ist, benutze dieses Gefühl, um dir selbst Freude und Glück zu wünschen: „Möge ich so glücklich sein, wie ich es

damals war“, und mache dann mit ähnlichen Formulierungen weiter: „Möge ich friedvoll und in Frieden sein; möge ich glücklich sein; möge ich ruhig sein.“

Weisst du, wie es sich anfühlt, friedvoll und ruhig zu sein? Dann *stelle dieses Gefühl und dich selbst* in die Mitte deines Herzens und umgebe dich mit diesem glücklichen Gefühl.

Wenn dieses Gefühl nachlässt, formuliere einen weiteren Satz, damit du dich an dieses Gefühl erinnerst: „Möge ich friedlich sein; möge ich zufrieden sein; möge ich voll Freude sein.“ Nun lasse dich von ‚deinem Herzen‘ umarmen. Wünsche dir wirklich und aufrichtig, glücklich zu sein! Empfinde für dich selbst Liebe und meine es auch so. Genau dieses Gefühl ist dein Meditationsobjekt.

Jedes Mal wenn das Gefühl nachlässt, wiederhole den Wunsch ein paar Mal im Geist. Wiederhole ihn gerade oft genug, damit das Gefühl aufkommt. Mache den Wunsch *nicht* zum Mantra! Ein mechanisches Wiederholen eines Satzes wird das Gefühl nicht aufkommen lassen. Sage den Satz sanft. Es ist eine Erinnerung das Gefühl aufkommen zu lassen. Wenn das Gefühl da ist, dann stoppen wir mit dem Satz.

Manche Leute tun sich leicht mit Visualisierung, andere nicht. Du musst dein Meditationsobjekt auch

nicht klar *sehen*. Das ist nicht wichtig. Du musst nur *wissen*, dass es da ist. Halte einfach ein Gefühl von dir selbst in der Mitte der Brust, eingewickelt in diesem glücklichen und zufriedenen Gefühl.

Also das ist ernst gemeint: „Fühle dich wirklich gut!“  
Fühle dich friedvoll, ruhig, liebevoll, sanft, gütig, freigiebig, voll Freude, klar, friedlich oder akzeptierend. Begrüße es, da zu sitzen und dies zu fühlen. *Es ist in Ordnung*, sich gut zu fühlen. Sei im Hier und Jetzt mit einem Gefühl der Zufriedenheit. Lasse es zu!

Du musst nirgendwohin gehen; du bist jetzt sozusagen auf Urlaub vom Leben. Du musst nur glücklich sein und dieses Gefühl an dich selbst strahlen. Mehr gibt es nicht zu tun. Kannst du das? *Versuche* nicht, glücklich zu sein. *Sei* einfach glücklich! Sei zufrieden. Sei in Frieden — genau hier, genau jetzt. Du hast meine Erlaubnis, mindestens die nächsten 30 Minuten lang glücklich zu sein!

Dies ist eine Gefühlsmeditation. Dennoch solltest du die Mitte deiner Brust nicht zu sehr beobachten, wenn du ein Gefühl der Liebenden Güte erzeugen willst. *Versuche* nicht ein Gefühl zu erzwingen, wo keins ist. Spanne den Pflug nicht vor die Ochsen. Sondern lächele und fühle dieses Lächeln im ganzen Körper. Werde weich, wenn du die Formulierungen sprichst. Bringe dieses Gefühl herauf, dann kommt

das Gefühl in deiner Herzgegend von ganz allein auf. Wünsche dir *aufrichtig* Freude und Glück. Glaube daran und wisse *genau*, dass du dich selbst Freude und Glück wünscht. Sei einfach bei diesem Gefühl, wisse, dass es ist da, und lächele damit.

Möglicherweise kommen irgendwelche Blockaden auf, wie z.B. der Gedanke: „Nein, ich verdiene es nicht, so glücklich zu sein!“ Du bist deinem eigenen Glück abgeneigt, aber diese Abneigung ist nur eine Ablenkung. Ablenkungen werden im übernächsten Kapitel behandelt. Dort werde ich die Methode, wie damit umzugehen ist, erläutern. So kannst du dich selbst ausbilden, erlauben und üben, wirkliche Liebende Güte für einen längeren Zeitraum zu fühlen.

Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn du beginnst, dieses Gefühl gegenüber anderen Wesen zu erleben, können ähnliche Blockaden auftreten. Sei dir darüber bewusst. Dies sind auch nur Ablenkungen, denn es gibt keinen Grund, dass andere nicht genauso glücklich sein sollten. Ziel ist, zu akzeptieren und zuzulassen, dass du glücklich und friedvoll bist, aber auch alle anderen. Das ist nämlich in Ordnung. Eigentlich ist es mehr als in Ordnung; es macht richtig Spaß, allen Wesen dieses Gefühl zu wünschen.

Wenn du sitzt, sitze still. Wackele nicht mit den Zehen; kratze dich nicht, reibe dich nicht, schaukele

nicht hin und her. Ändere die Haltung, die du  
eingenommen hast, kein bisschen. Sitze still.

Weil du still sitzt, beruhigt sich der Geist. Wenn du  
den Körper bewegst, wird der Geist abgelenkt.

Wie machst du ein Wackelpudding? Stehen lassen bis  
er verfestigt ist? Oder damit herumlaufen?



## LÄCHELN

Dies ist eine Lächeln-Meditation. Es gibt einen guten Grund, warum du lächeln sollst. Man hat herausgefunden, dass, wenn die Mundwinkel sich heben, sich der geistiger Zustand ebenso hebt; und wenn die Mundwinkel sich senken, sich der geistiger Zustand ebenso senkt.<sup>9</sup>

Zaubere ein kleines Lächeln auf deine Lippen. Und zaubere auch ein Lächeln in deine Augen, auch wenn deine Augen geschlossen sind. Du wirst sehen, dass manchmal eine ganze Menge Spannung in den Augen ist. Zaubere ein Lächeln in dein Geist und zaubere vor allem ein Lächeln in dein Herz.

Am Anfang ist es möglicherweise ein mechanisches Lächeln, doch irgendwann wird es zu einem aufrichtigen Glücksgefühl. Das Lächeln sollte liebende Güte vermitteln. Es ist wichtig, dies zu glauben! Lächele mit den Lippen, lächele aus deinem Geist und lächele aus deinem Herzen!

---

<sup>9</sup> *Psychology of Smiling (Psychologie des Lächelns)*, Eric Jaffe, University of Minnesota, *Observer Volume 23, No. 10, December, 2010*

Sollte dein Geist beim Sitzen fünfundzwanzig Mal  
wegwandern und du erkennst dies fünfundzwanzig  
Mal, lässt los, entspannst, lächelst wieder und kehrst  
zu deiner Meditation zurück, dann war das eine gute  
Meditation. Es war vielleicht keine ruhige Meditation,  
sondern eine *aktive* Meditation. Aber auch eine  
aktive Meditation kann eine *gute* Meditation sein!

Jedes Mal wenn deiner Geist wegwandert und  
zurückkehrt und du entspannst und lächelst,  
entwickelst du deine Fähigkeit, eine Ablenkung zu  
sehen und sie loszulassen. So verbesserst du deine  
*Sati*, deine Beobachtungsfähigkeit. Je mehr du  
praktizierst, desto besser wirst du und desto stärker  
wird deine Beobachtungsfähigkeit.

## ABLENKUNGEN

Bei dieser Art der Mettā-Meditation wird dein Geist während des Praktizierens herumwandern. Was ist mit Herumwandern gemeint? Du bist bei deinem Meditationsobjekt, eben bei diesem warmen, leuchtenden Gefühl in der Mitte des Herzens. Du erlebst dieses Gefühl und wirst dann von irgendeinem Gedanken oder irgendeiner Empfindung abgelenkt. Vielleicht verspürst du ein Jucken, den Reiz zu husten, ein Brennen oder Schmerzen in deinem Bein. Vielleicht erinnerst du dich an ein Gespräch mit einem Freund oder an einen Ausflug an den See. Oder vielleicht denkst du an etwas, das du aus dem Laden benötigst.

Plötzlich bist du nicht mehr bei deinem Meditationsobjekt, sondern bei dieser Ablenkung. In anderen Worten, deine Aufmerksamkeit ist anderswo. Du weißt nicht genau, wie sie dorthin gekommen ist oder was du nun tun sollst. Dann *erinnerst du dich*, dass du am Meditieren bist und bei deinem Meditationsobjekt sein solltest. *Sich zu erinnern*: das ist der erste Teil der Definition von Sati.

Also lasse deine Gedanken über diese Empfindung los und entspanne dich etwas. Nun kannst du eine starke,



mentale Faust wahrnehmen, welche die Empfindung oder den Gedanken fest umklammert. Du möchtest diese Empfindung nicht da haben. Auch das kannst du wahrnehmen. Du willst, dass sie verschwindet, aber je mehr du das willst, desto größer und stärker wird sie.

Dein Geist ist also bei diesem Jucken, Schmerz oder Gedanken. Aber wie ist er dorthin gekommen? Er ist ja nicht einfach dahin gesprungen. Nein, es ist ein Vorgang, der abläuft, und du beginnst nun zu sehen, wie sich deiner Geist von einer Sache zur anderen bewegt. *Denke nicht* darüber nach, sondern *beobachte* sorgfältig, wie der Vorgang abläuft. Hier ist nicht von Analyse die Rede, also warum etwas geschieht. Betrachtet einfach nur, was geschieht. *Zu beobachten, wie sich der Geist bewegt und im gegenwärtigen Moment reagiert*: das ist der zweite Teil von *Sati*.

Tatsache ist: wenn eine Empfindung da ist, ist sie da! Und das ist in Ordnung so. Sie ist halt da. Es ist in Ordnung, dass ablenkende Gedanken und Empfindungen auftreten. Gedanken sind eigentlich nicht deine Feinde, im Gegenteil sie sind Chancen.

Jeder einzelne der entstandenen Gedanken, Gefühle, Empfindungen, die deinen Geist ablenken, verursacht aber auch Verengung.

## DIE VIER EDLE WAHRHEITEN

*Die Erste Edle Wahrheit lautet: „Es gibt Leiden.“*

*Die Zweite Edle Wahrheit: „Leiden wird durch Begehren verursacht.“*

*Die Dritte Edle Wahrheit: „Es gibt die Beendigung des Leidens.“*

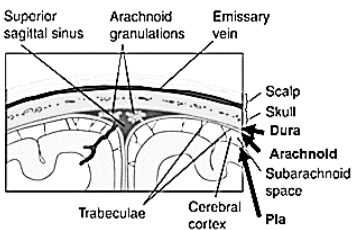
*Die Vierte Edle Wahrheit lautet: „Es gibt den Weg, der zur Beendigung des Leidens führt.“ Dieser Weg ist der Edle Achtfache Pfad.*

Wie eben erwähnt, lautet die Zweite Edle Wahrheit, dass Begehren die Ursache von Leiden ist. Und der Anfang des Begehrens ist genau in dieser Verengung zu erkennen. Nicht das Leben selbst ist Leiden, sondern Leiden wird durch Begehren erzeugt.

Ablenkungen zeigen dir, wonach du verlangst und was du begehrest. Sie weisen dich auf die Dinge hin, an denen du hängst und anhaftest. Sieh und verstehe, was du gern hast und was nicht. Das ist der erste Schritt zum Loslassen dieses Anhaftens.

Das Gehirn hat zwei Lappen, die von drei

### The Cranial Meninges



Membranen, den sogenannten *Meningen*, umgeben sind — wie ein Beutel, der um das Gehirn und die Wirbelsäule gewickelt ist. Bei jeder Ablenkung kann

gleichzeitig eine Bewegung im Gehirn wahrgenommen werden und es scheint (manche Menschen stimmen dieser Interpretation nicht zu, aber etwas wird gespürt), dass das Gehirn beginnt, sich zu diesen Membranen hin auszudehnen. Dies lässt Verengung und Spannung entstehen, was wir tatsächlich selbst beobachten können.

Jedes Mal wenn du diese Verengung oder Spannung bemerkst, sollst du sie aktiv entspannen, denn durch dieses Entspannen wird Verlangen losgelassen. Im Kapitel der 6Rs werden wir darauf ausführlicher eingehen.

Sobald Begehren losgelassen ist, entsteht ein leichtes Gefühl der Ausdehnung in deinem Kopf. Gleich nach dem Entspannen kannst du bemerken, dass dein Geist sehr friedvoll und ruhig ist. Der Geist ist klar bewusst und es sind keine Gedanken da. Du hast zu diesem Zeitpunkt einen reinen Geist. Nun führe diesen reinen Geist zu deinem Meditationsobjekt zurück, dem Gefühl der Liebevollen Güte und dem Lächeln — dieses warme, strahlende, glückliche Gefühl. Wünsche dir erneut Freude und Glück, stelle dieses Gefühl in dein Herz und strahle dieses glückliche Gefühl an dich selbst.

Es spielt keine Rolle, wie oft deine Aufmerksamkeit durch eine Ablenkung weggezogen wird. Die Gedanken und Empfindungen werden nicht auf

Anhieb weggehen, nachdem du sie bemerkt hast. Das ist in Ordnung. Und da diese Ablenkungen immer wieder zurückkehren, wirst du zunehmend mit der Art und Weise vertraut, mit der sie entstehen. Ihre Intensität und Häufigkeit werden durch Praktizieren abnehmen.

## FÜNF HINDERNISSE

Der Buddha erörterte fünf Hindernisse, die in der Meditation auftreten. Hindernisse sind Ablenkungen, welche dich vom Meditationsobjekt abbringen. Fünf Unruhestifter, die sich sicherlich zeigen werden!

Jede Ablenkung basiert mindestens auf einem der fünf Hindernisse. Oft treten zwei oder drei gleichzeitig auf und schließen sich zusammen.

Die fünf Hindernisse sind:

1. *Sinnliche Begierde* — ‚Das mag ich‘. Auch wollüstiger oder gieriger Geist genannt. Du hältst an Dingen, die *angenehm* sind, fest und begehrt mehr. Infolgedessen hängst du an den angenehmen Geisteszuständen, die in der Vergangenheit entstanden sind, und wünsch dir, dass angenehme Zustände in der Zukunft entstehen mögen.
2. *Wut, Abneigung, Angst* — ‚Das mag ich nicht‘. Du willst die Geisteszustände, die du nicht magst, beiseite schieben. Oder du hast Angst oder bist wütend über *unangenehme* oder schmerzhaft Gefühle, die bereits entstanden sind. Du versuchst all das, was Schmerz

bewirkt, zu verdrängen oder *im Zaum zu halten*. Du zwingst den Geist, so gut wie möglich, Dinge so zu erleben, wie du es als *richtig* erachtest. Dabei solltest du eigentlich nur das, was da ist, beobachten. Das ist nun wirklich zu viel an Kontrollausübung!

3. *Faulheit und Trägheit* — Dumpfheit und Schläfrigkeit. Sie verursachen mangelndes Bemühen und mangelnde Entschlossenheit, weil du das Interesse an deinem Meditationsobjekt verloren hast. Dein Geist ist wie im Nebel und bei näherer Betrachtung kannst du darin sogar Verengung und Spannung finden. Selbst in Schläfrigkeit ist Begehren vorhanden.
4. *Ruhelosigkeit* — Bei Ruhelosigkeit willst du dich ständig rühren und regen, etwas anderes tun als das, was du gerade tust, irgendwo anders sein als hier. Ruhelosigkeit kann sich als extrem verspanntes, unangenehmes Gefühl im Körper und Geist manifestieren.
5. *Zweifel oder Ungewissheit* — Du bist dir nicht gewiss, ob du den Anweisungen korrekt folgst oder ob dies die richtige Praxis ist. Es macht dich unsicher und es kann sich sogar als fehlendes Vertrauen in Buddhas Lehre, in den Lehrer oder in beides manifestieren.

Deine Aufgabe ist nun diese Hindernisse, wenn sie auftreten, zu akzeptieren, *sie einzuladen* und ihnen *‚Tee anzubieten‘*. Dein Job ist nicht sie zu mögen oder zu bekämpfen!

Nähre sie nicht mit deiner Aufmerksamkeit. Wenn du sie wegdrängst, schenkst du ihnen die Aufmerksamkeit, nach der sie verlangen. Das verstärkt sie nur.

Und genau dies geschieht bei einspitziger Konzentration. Du unterdrückst die Hindernisse, indem du intensive Konzentration praktizierst. Aber sobald du mit dem Meditieren aufhörst, zeigen sie sich wieder und manchmal sogar noch viel stärker.

Lasse die Hindernisse einfach sein und richte deine Aufmerksamkeit auf etwas Heilsames. Auf diese Weise wird die inhärente Energie, d.h. die Energie, die den Hindernisse eigen ist, allmählich nachlassen. Sie schwinden dann wie ein Feuer, dem der Brennstoff ausgegangen ist. So können die Hindernisse ein für alle Mal überwunden werden. Das Feuer geht einfach aus. Das Pali-Wort Nibbāna setzt sich aus den zwei Silben zusammen; *‚Ni‘*, was ‚kein‘ bedeutet, und *‚bāna‘* was ‚Feuer‘ bedeutet. Kein Feuer. Kein Verlangen. Kein Hindernis.

## DIE 6RS – SECHS SCHRITTE

Nun kommen wir zu den genauen Anweisungen, wie mit den Hindernissen zu arbeiten ist. Wir halten uns dabei an die Art und Weise, die der Buddha lehrte.

Stelle dir für einen Moment den jungen Bodhisatta vor, als er noch ein Junge war und unter dem Rosenapfelbaum ruhte. Er war nicht ernst oder angespannt, sondern hatte Spaß daran, sich das Fest seines Vaters anzuschauen. Genau zu diesem Zeitpunkt — so steht es in den Suttas — erreichte er ‚ein angenehmes Verweilen‘ (*Jhāna*). Sein Geist war leicht und so konnte er zu einem sehr ruhigen und bewussten Zustand gelangen.

An diesen Zustand erinnerte sich der Buddha am Vorabend seines Erwachens,<sup>10</sup> nachdem er jede Meditationsmethode und körperliche Übung, die im damaligen Indien bekannt waren, ausprobiert hatte, und er begriff, dass dieser einfache Zustand, dieser ruhige, bewusste und glückliche Zustand der Schlüssel zur Erreichung des Erwachens war. Aber wie war das zu vermitteln?

Der Buddha hatte es beim Lehren weitgehend mit ungebildeten Bauern und Kaufleuten zu tun. Er

---

<sup>10</sup> Siehe *Majjhima Nikāya, Sutta 36:30*.



brauchte eine einfache, effektive Meditationsmethode, die leicht war und schnell funktionierte. Eine Methode, mit der jeder den Pfad und dessen gute Resultate schnell und einfach erfahren konnte. Auf diese Weise war er in der Lage, zu seinen Lebzeiten auf so viele Leute eine so große Wirkung auszuüben.

Willst du klar sehen? Das ist so einfach! Werde leichter, habe Spaß am Untersuchen, entspanne dich und lächele! Wenn du entspannst und lächelst, wirst du mehr Freude am Meditieren haben und die Meditation wird interessanter.

Das klingt wie ein guter Ratschlag, aber wie kannst du ihn in die Tat umsetzen? Folge einfach diesen Schritten, wenn du durch eine Ablenkung zerstreut worden bist und du dein Lächeln verloren hast:

- 1. *Erkenne***, dass die Aufmerksamkeit des Geistes abgeschweift ist und du in Gedanken versunken bist. Du hast vergessen, was du zuletzt getan hast. Du bist nicht mehr bei deinem Meditationsobjekt. (*Recognize*)
- 2. *Lasse*** das Anhaften an Gedanken und Empfindungen *los*, indem du die Ablenkung sein lasst. Höre auf, sie zu nähren, indem du deine Aufmerksamkeit nicht länger auf sie richtest. Weich einfach zurück. (*Release*)

3. **Entspanne** jede verbleibende Spannung und Verengung, die durch Ablenkung verursacht wurde. (*Relax*)
4. **Lächele** wieder. Zaubere erneut ein Lächeln auf deine Lippen und in dein Herzen. Fühle das glückliche Gefühl der Liebenden Güte wieder. (*Re-smile*)
5. **Kehre** zum Meditationsobjekt *zurück*. Richte die Aufmerksamkeit des Geistes wieder sanft auf Mettā. Bleibe bei deinem Meditationsobjekt mit einem ruhigen, gesammelten Geist. (*Return*)
6. **Wiederhole** diesen gesamten Übungszyklus. Wiederhole diese Methode, wann immer deine Aufmerksamkeit von deinem Meditationsobjekt abgelenkt wird. (*Repeat*)

Diese Übung, die direkt aus den Lehren des Buddha abgeleitet ist, nennen wir auf English die ‚6Rs‘. In den Suttas ist sie unter *richtiger Anstrengung* zu finden.

Gib acht, dass du nie irgendetwas *wegschiebst*. Du versuchst nie, über etwas Kontrolle auszuüben. Wenn du versuchst über etwas Kontrolle auszuüben, verwendest du Begehren zur Beseitigung von Begehren!

Aufgrund eines Geräuschs im Hintergrund oder einer schwachen Körperempfindung brauchst du die 6Rs

nicht auszuführen. Solange du noch bei deinem Gefühl der Liebenden Güte bist, bleibe einfach bei diesem Gefühl und lasse es stärker werden. Ignoriere diese leichten Ablenkungen im Hintergrund. Führe die 6Rs nur aus, wenn deine Aufmerksamkeit völlig vom Objekt abgeschweift ist.

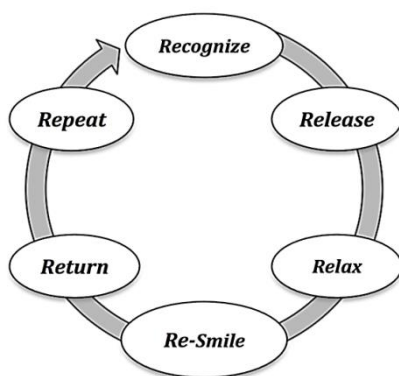
Rechte Anstrengung und die 6Rs sind exakt dasselbe. Rechte Anstrengung ist eines der Glieder des Edlen Achtfachen Pfads und die ist in den Suttas genau erläutert.

#### *WAS IST RECHTE ANSTRENGUNG?*

- 1. Du bemerkst, dass ein unheilvoller Zustand entstanden ist.*
- 2. Du hörst auf, diesem unheilvollen Gefühl Aufmerksamkeit zu schenken. Du lässt es einfach da sein, ohne es wegzuschieben oder es festzuhalten.*
- 3. Du bringst ein heilsames Gefühl herauf.*
- 4. Du bleibst bei dem heilsamen Gefühl.*

Um diesen Zyklus nun zu vollenden, füge den 6Rs die zwei Schritte, Zurückkehren (*Return*) und Wiederholen (*Repeat*), hinzu und durch das ständige Wiederholen des 6Rs-Zyklus praktizieren wir somit rechte Anstrengung. Wir sehen und erleben selbst, was Leid ist und wie wir es abbauen können. Wir

sehen, was uns verengt und anspannt, und wie wir dessen Beendigung erreichen können, indem wir loslassen, entspannen und ein heilsames Objekts heraufbringen. Wir lernen den direkten Pfad zur Beendigung des Leidens kennen und lernen ihn anzuwenden, jedes Mal, wenn wir ein entstehendes Gefühl erkennen (*Recognize*) und loslassen (*Release*), entspannen (*Relax*) und erneut lächeln (*Re-smile*). Spüre dann die Entspannung und Erleichterung.



Die Beschreibung der guten Eigenschaften des Dhamma sagt unter anderem aus, dass das Dhamma, ‚*sofort wirksam*‘ ist. Diese Aussage trifft mit dem Praktizieren der 6Rs ein! Wenn du diese Spannung oder Verengung, die durch Ablenkung verursacht wird, entspannst, erlebst du direkt die Dritte Edle Wahrheit, die *Beendigung* des Leidens.

In anderen Worten, du läuterst den Geist, indem du entspannst und das Leiden loslässt, und du kannst es selbst erfahren.

Dann bringst du durch *Lächeln* ein heilsames Objekt herauf und richtest die Aufmerksamkeit des Geistes erneut auf Mettā. Mettā ist das heilsame Gefühl.

Du brauchst keine lange Zeit praktizieren — Monate oder Jahre — um Entspannung und Erleichterung zu spüren. Das kannst du gleich nach dem Entspannungsschritt der 6Rs, wenn du den Moment des reinen Geistes, der frei von Begehren ist, wahrnimmst.

Durch das ständige Wiederholen stiehst du den Hindernissen die Aufmerksamkeit, d.h. ihren Brennstoff, und ersetzt nach und nach die alten, unheilsamen mentalen Gewohnheiten, welche die Ursache deines Leidens sind, mit heilsamen. Auf diese Weise erreichst du letztendlich die vollständige Beendigung des Leidens.

Um in der Meditation erfolgreich zu sein, solltest du deine *Sati* und Beobachtungsfähigkeit entwickeln. Es ist auch wichtig, dass du deinen Sinn für Humor, Sinn für Spaß und Erkundigung behälst. Dies hilft dir deine *Sati* zu verbessern. Durch viel Übung in den 6Rs werden diese notwendigen Fähigkeiten entwickelt.

Manche Leute finden, dass diese Meditationsmethode viel einfacher ist, als sie dachten, und haben sich tatsächlich schon beim LehrerIn beschwert, weil sie gerne eine kompliziertere Meditation hätten!!!!

Lass uns nun die einzelnen Schritte tiefer betrachten:

### 1. ERKENNEN (RECOGNIZE)

*Sati* erinnert (uns daran), die Aufmerksamkeit des Geistes, wie sie sich von einem Ding zum anderen bewegt, zu beobachten und zu erkennen; das heißt die Bewegung vom Meditationsobjekt weg zur Ablenkung hin. So beobachtend, bemerken wir jede Bewegung der Aufmerksamkeit des Geistes, die vom Meditationsobjekt weggeht. Es ist eine leichte Spannung oder Verengung zu erkennen, wenn die Aufmerksamkeit des Geistes beginnt, sich in Richtung der entstehenden Phänomene zu bewegen.

Angenehme oder schmerzhaft Gefühle können an jedem der sechs Sinnestoren auftreten. Jeder Anblick, Klang, Geruch, Geschmack, jede Berührung oder jeder Gedanke kann bewirken, dass eine Ablenkung entsteht. Wenn du diese gründlich beobachtest, ohne zu werten, werdest du eine leichte, Anspannung, die sowohl im Geist als auch um das Gehirn herum entsteht, bemerken.

Für eine erfolgreiche Meditation ist es äußerst wichtig, die Bewegung im Moment, in dem sie beginnt, zu erkennen. Dann fährst du fort mit...

## 2. LOSLASSEN (RELEASE)

Wenn ein Gedanke auftaucht, lass ihn los. Lass ihn sein, ohne ihm weitere Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist nicht von Interesse, was die Ablenkung beinhaltet, sondern die Mechanismen, *wie* sie entstanden ist, sind wichtig! Analysiere sie nicht und versuche nicht herauszufinden, warum sie da ist. Lasse sie einfach sein, ohne die Aufmerksamkeit des Geistes darauf gerichtet zu lassen. Ohne die Aufmerksamkeit deines Geistes verliert die Ablenkung an Energie und weicht. Die Ablenkung und das mentale Geschwätz darüber hören auf, wenn du ihnen keine Aufmerksamkeit mehr schenkst. *Sati* erinnert dann den Meditierenden zu...

## 3. ENTSPANNEN (RELAX)

Nachdem du den Gedanken losgelassen hast, ihm gewährt hast, einfach zu sein, und nicht versucht hast, ihn zu beobachten oder dich darin zu verstricken, bleibt noch eine subtile, kaum bemerkbare Spannung oder Verengung im Körper und im Geist.

Um nun diese restliche Spannung zu beseitigen, hat der Buddha einen Entspannungsschritt eingeführt. In

den Suttas<sup>11</sup> wird der Entspannungsschritt ‚*das Beruhigen* der körperlichen Formationen‘ genannt.

Was ist dieser Entspannungsschritt, der unter allen Körperteilen besonders auf den Kopf zutreffend ist? Es ist ein ‚Entklammern‘ der Aufmerksamkeit aus und vom Gedanken. Es ist nicht nur ein einfaches Loslassen. Das Entklammern mildert, enthärtet und entspannt in aktiver Weise und lässt die Ablenkung einfach da sein. So wird sie geschwächt und weicht allmählich ganz von selbst.

Bitte überspringe diesen Schritt nicht! Es ist der *wichtigste* Teil der Meditation. Es ist der *fehlende* Schritt, über den wir in der Einleitung gesprochen haben. Es ist der Schlüssel zum Fortschritt!

Jedes Mal, wenn du von deinem Meditationsobjekt abgelenkt bist, ist dieser Entspannungsschritt auszuführen. Wenn nicht, wirst du weder die Beendigung von Verengung, die durch Begehren verursacht wird, ausführlich sehen und erleben noch wirst du die Entspannung und Erleichterung fühlen, wenn diese Verengung geöffnet ist.

Vergesse nicht, dass Begehren sich immer zuerst als Verengung und Spannung in deinem Körper und Geist

---

<sup>11</sup> Dieser Entspannungsschritt findet sich in allen Suttas, in denen der Buddha Meditationsanweisungen gibt. Das Pāli-Wort für Beruhigen ist *passambhaya*. Siehe zum Beispiel Majjhima Nikāya, Sutta 10 oder 118.



manifestiert. Der Entspannungsschritt gibt dir eine Art ‚Weltliches Nibbāna‘. Beim Durchführen dieses Loslassens- und Entspannungsschritts hast du die momentane Gelegenheit, die wahre Natur und die Befreiung von Verengung und Leiden zu sehen und zu erleben. Dann erinnert uns *Sati*, dass wir...

#### 4. ERNEUT LÄCHELN (RE-SMILE)

Vielleicht hast du dir einige Dhamma-Vorträge, die auf unserer Webseite zu finden sind, angehört und hast in Erinnerung, dass das Lächeln ein wichtiger Aspekt der Meditation ist. Lächeln und ein leichtes Anheben der Mundwinkel helfen dem Geist aufmerksam, klar und bewusst, beweglich und aufmerksam zu sein. Ernst, Anspannung oder Stirnrunzeln machen den Geist schwer und deine *Sati* stumpf und lasch. Sie machen es schwieriger, klar zu sehen und Einsicht zu gewinnen. Somit wirst du das Dhamma nicht so schnell verstehen.

#### 5. ZURÜCKKEHREN (RETURN)

Lenke deinen Geist wieder auf das Meditationsobjekt zurück.

## 6. WIEDERHOLEN (REPEAT)

Wiederhole diesen gesamten Übungszyklus so oft wie erforderlich. Bleibe bei deinem Objekt, bis du weggleitest, und dann führe die 6Rs wieder durch.

## SPIRITUELLER FREUNDIN

Für die ersten zehn Minuten deiner Sitzmeditation strahle Liebende Güte an dich selbst. Wende die vorherigen Anleitungen an und hülle dich in dieses glückliche, ruhige Gefühl. Für den Rest der Sitzmeditation strahle liebevolle und freundliche Gedanken an einen Spirituellen FreundIn. Was ist ein Spiritueller FreundIn?

Der Spirituelle FreundIn ist das nächste Meditationsobjekt (Ankerpunkt), das zur Anwendung kommt. Es ist sehr wichtig, dass er oder sie eine nichtverstorbene Person und kein Familienmitglied ist.

Traditionell lehrt man Mettā erst mit einer gleichgeschlechtliche Person. Wenn der Spirituellen FreundIn anderen Geschlechts ist, kann es nämlich sein, das sich Wollust zeigt. Das würde unnötige Komplikationen zu der Erfahrung hinzufügen. Was am wichtigsten ist, ist dass die von dir gewählte Person keine wollüstigen Gefühle in deinem Geist hervorruft, wenn du Liebende Güte ausstrahlst. Bedenke, dass du eine lange Zeit mit dieser Person verbringen wirst.

Dein Spiritueller FreundIn sollte eine Person sein, der du viel Respekt entgegenbringst und aufrichtig Gutes

wünschst; jemand, der dich zum Lächeln bringt, wenn du an ihn oder sie denkst. Es könnte ein LieblingslehrerIn oder BeraterIn sein, die nur das Beste für dich beabsichtigen. Es könnte ein Freund sein, der dir stets den Rücken freihält und dich bei allem, was du tust, unterstützt.

Familienmitglieder stehen dir zu nahe. Deshalb verwende bitte niemanden aus deiner Familie als deinen Spirituellen FreundIn. Familienmitglieder werden zu einem späteren Zeitpunkt als Meditationsobjekt zum Zuge kommen, aber momentan können sie versteckte Probleme aufwerfen, welche die Meditation nachteilig beeinträchtigen. Wir wollen dies zunächst einfach und unkompliziert halten. Zu einer verstorbenen Person kann keine persönliche Verbindung hergestellt werden. Deshalb wird das Gefühl, wenn du es an sie strahlst, nicht richtig aufkommen.

Wünsche deinem Spirituellen FreundIn: „So wie ich dieses Glück in mir fühle, mögest auch du glücklich und friedvoll sein!“ Hülle ihn in das Gefühl der Liebenden Güte und stellt ihn in die Mitte deines Herzens. Lächele ihn dabei an. Sei wirklich *aufrichtig* und meine es wahrhaftig. Je mehr du es meinst, desto stärker wird das Gefühl.

Wünsche ihm immer weiter Gutes. Sehe ihn mit deinem geistigen Auge, aber betone dabei das

mentale Bild nicht zu sehr. Wie schon erwähnt, einige Leute sind sehr gut im Visualisieren und andere nicht. Sei dir nur bewusst, wer diese Person ist und dass du ihm/ihr alles Gute wünschst.

Die Sätze wirken wie eine Ankurbelung; sie rufen das Gefühl hervor. Richte deine Aufmerksamkeit beim Wünschen auf das Gefühl selbst. Denke daran, dass dein Meditationsobjekt das *Gefühl* selbst ist. Bleibe bei diesem Gefühl und lasse es wachsen, genau wie es will. Erzwinge es nicht, sondern ermutige es nur auf sanfte Weise.

Früher oder später wird das Gefühl nachlassen. Wenn das geschieht, wiederhole die Sätze. Wiederhole sie aber nicht zu rasch, denn das ist nicht hilfreich, weil es den Satz mechanisch anfühlen lässt. Es ist besser, du sagst ihn aufrichtig und ruhe dann für ein paar Momente bei dem Gefühl, das er hervorruft. Wiederhole den Satz nur dann, wenn das Gefühl nicht gleich aufkommt.

#### ES GIBT NICHTS ZU SCHICKEN

Wir werden manchmal gefragt: „Schicken' wir dieses Gefühl nach außen an den FreundIn?“ Nein, wir senden nichts. Wir sehen bloß unseren FreundIn in der Mitte unseres Herzens und wünschen ihm/ihr, dass er oder sie glücklich sei. Wir schicken, telegrafieren oder übertragen keinerlei Gefühl. Schickt eine Kerze, die Licht und Wärme ausstrahlt,

dieses Gefühl von Wärme irgendwohin? Nein, sie strahlt es aus, weil es in der Natur von Wärme und Licht liegt. Ebenso umgeben wir unseren FreundIn mit diesem Gefühl, tauchen ihn/sie darin ein, wünschen es ihm/ihr und sehen ihn/sie lächelnd und glücklich.

Dieser Vorgang besteht aus der Verbindung dreier Dinge: Das strahlende Gefühl in deinem Herzen, der Satz und dein mentales Bild oder jenes deiner spirituellen Person. Ungefähr 75 Prozent deiner Aufmerksamkeit sollte auf dem strahlenden Gefühl sein, 20 Prozent darauf, den Wunsch zu fühlen, und nur ein wenig, sagen wir 5 Prozent auf der Visualisierung deines spirituellen FreundIns.

Einige Leute sind der Meinung, dass die Visualisierung mehr Platz in ihrer Meditationspraxis einnehmen sollte. Dann beschweren sie sich, dass sie Verengung in ihrem Kopf spüren, weil sie die Idee der Visualisierung des Spirituellen Freundes zu sehr erzwingen. Der Lehrer wird ihnen dann sagen müssen, dass sie es lassen sollen, sich so sehr anzustrengen. Das Wichtige an Mettā ist, das Strahlen zu fühlen, aufrichtig dem Spirituellen FreundIn Glück zu wünschen und dann dieses Glück zu fühlen, und nicht die Visualisierung des Spirituellen FreundIns.

Solltest du Kopfschmerzen bekommen oder einen Druck spüren, dann *strengst du dich zu sehr an*. Lächele wieder und nehme dich ein wenig zurück.

Wenn du dir deinen Spirituellen FreundIn vorstellst, sehe ihn/sie lächelnd und glücklich. Vergesse nicht, während der gesamten Meditation ein kleines Lächeln auf deinen Lippen zu bewahren. Solltest du bemerken, dass du das Lächeln verloren hast, dient dies zur Erinnerung, es wieder zu finden. Lächele wieder, bringe erneut einen Wunsch herauf und schicke deinem FreundIn ein gütiges Gefühl. Bitte sei geduldig, denn dein Gesicht ist das viele Lächeln nicht gewohnt! Deine Wangen können sogar ein wenig wehtun, aber du wirst dich daran gewöhnen und das Unwohlsein wird vergehen.

Bitte tadele dich nicht, wenn du vergessen hast, zu lächeln. Gedanken, die wen und was auch immer kritisieren, sind nicht förderlich. Sie führen nur zu weiterem Leid. Solltest du merken, dass du mit dir zu hart ins Gericht gehst, weil du das Lächeln vergessen hast, dann lache einfach. Lache über und mit dir, dass du so einen verrückten Geist hast!

Es hat doch jeder einen verrückten Geist. Das ist halt so. Verstehe dies und lache über diese Verrücktheit, die wir alle besitzen. Diese Meditation soll Spaß machen! Erinnerst du dich? Lächele und lache darüber, dass du dich wieder ertappt hast. Dann

kehrst zu deinem Meditationsobjekt zurück und beginnst von neuem.

Das Leben ist ein Spiel. Nehme es locker und habe Spaß. Zu jeder Zeit! Dies braucht Übung, aber deshalb praktizierst du ja diese Meditation. Spiele mit den Dingen und nehme sie nicht allzu ernst.

Zwar *ist* dies eine ernste Meditation, aber wir möchten nicht, dass du *ernst bist*! Dein Geist darf nicht zu ernst sein. Im Gegenteil, er sollte leicht und erhoben sein. Lächele, und wenn das nicht funktioniert, dann lache ein wenig. Lachen wird dir helfen, den glücklichen, aufgeweckten Geisteszustand zurückzubekommen.

Verwende zunächst immer denselben Spirituellen FreundIn, bis dir der Lehrer mitteilt, dass du zu einem anderen Meditationsobjekt wechseln kannst. Das kann ein paar Tage oder auch Wochen dauern. Je mehr du im Hier und Jetzt bist, glücklich und zufrieden, und Freude mit deinem Spirituellen FreundIn fühlst, desto eher wirst du zum nächsten Meditationsschritt übergehen können. Falls du Hilfe oder Anleitung benötigst, kannst du jederzeit über unsere Webseite mit uns Kontakt aufnehmen, oder Mitglied der Yahooogruppe werden.

Hast du einmal einen guten Spirituellen FreundIn ausgemacht, dann bleibe bei dieser Person. Wenn du von einer Person zur anderen wechselst, wird die



Meditation nicht reifen oder sich vertiefen können. Einige Meditierende möchten manchmal Mettā an andere Leute oder an alle Lebewesen senden. Aber das ist nichts anderes als eine subtile Ablenkung, die euer Geist produziert. Am Anfang musst du bei dem gleichen FreundIn bleiben, damit du ein ‚Gesammelt-Sein‘ aufbauen kannst.

‚Konzentration‘ ist ein Wort, das wir zum besseren Verständnis durch Gesammelt-Sein oder Sammlung ersetzen. Wir zwingen unseren Geist nicht dazu, nur bei einem Meditationsobjekt zu verharren und sich darauf zu fixieren. Im Gegenteil, wir wollen, dass der Geist leicht beim Meditationsobjekt ruht. Und sollte er dann herumwandern, wenden wir die 6Rs an.

Es ist nicht nötig, deine Aufmerksamkeit unter Kontrolle zu halten, wenn es keine Ablenkungen gibt. Sie wird von ganz alleine beim Meditationsobjekt bleiben.

Das ist wirklich eine tolle Sache, die da geschieht!

Wie schon erwähnt, manchmal, wenn du bei deinem Meditationsobjekt bist, entstehen einige zufällige Gedanken und Empfindungen, die jedoch nicht stark genug sind, um deine Aufmerksamkeit ganz von deinem Meditationsobjekt wegzuziehen. Wenn das passiert, ignoriere sie einfach und bleibe bei deinem Meditationsobjekt. Du mußt die 6Rs nicht anwenden,

denn diese Gedanken und Ablenkungen werden von ganz alleine wieder weggehen.

Also lasst uns eine **Sitzmeditation von 30 Minuten** nochmals durchgehen:

1. *SITZE MINIMAL 30 MINUTEN*  
(WARUM WIRD SPÄTER ERKLÄRT.)

2. *BEGINNE, INDEM DU GÜTIGE UND GLÜCKLICHE GEDANKEN*

und Wünsche für etwa zehn Minuten an dich selbst strahlst.

2. *WECHSELE FÜR DEN REST DEINER SITZMEDITATION ZU DEINEM SPIRITUELLEN FREUNDIN, DEN/DIE DU DIR AUSGESUCHT HAST.*

Strahle gütige und glückliche Gedanken an ihn oder sie für die restliche Zeit — *zwanzig Minuten*. Bleibe beim selben FreundIn und wechsele nicht zu jemand oder etwas anderem, selbst wenn du denkst, dass sie deine Aufmerksamkeit ‚verdient‘ haben. Diese Wünsche sind nur weitere Ablenkungen. Der Geist kann sehr raffiniert sein!

3. *VERWENDE DIE 6RS, UM ABLENKUNGEN ZU BEWÄLTIGEN.*

Nimm wahr, wenn das Gefühl von Mettā beginnt, stärker zu werden. Versinke darin und lächele in es hinein. Lasse es sich von alleine entwickeln. Wenn du bemerkst, dass du die Sätze subtil verbalisierst und die Verbalisierung anfängt Verengung oder Spannung zu verursachen, lasse das Verbalisieren sein und fühle einfach nur den Wunsch. So wird dem Gefühl ermöglicht weiter zuzunehmen. Bleibe bei dem Gefühl und sei einfach nur im Augenblick, ohne es zu erzwingen oder dich ‚hinein zu lehnen‘.

#### ES WIRD EINIGE ZEIT BRAUCHEN, DIESE MEDITATIONSPRAXIS ZU MEISTERN.

Sie ist in gewisser Weise eine Art des ‚Nicht-Tuns‘ - du hältst das Gefühl nicht unter Kontrolle noch erzwingst du es, du lenkst es nur auf sanfte Weise. Wenn du dich zu sehr bemühst und anstrengst, es nach draußen zu schicken, werden Verspannungen in deinem Körper auftreten. Da sollte bloß der Wunsch nach Glück und Freude sein, als ob du einer Person viel Glück auf ihrer Reise wünschen würdest. Du versuchst dabei auch nicht ein Gefühl nach außen auf sie zu zwingen, sondern du stehst nur da und winkst ihr zum Abschied. Ähnlich ist es bei der Mettā-Meditation: du lächelst einfach und wünschst dieses Gefühl der sanften Liebenden Güte.

Du machst mit den 6Rs weiter und irgendwann wirst du den Dreh herraushaben. Es wird wieder ein

Hindernis aufkommen. Wende die 6Rs nochmals an und beseitige das letzte bisschen Spannung. Endlich ist es ganz verschwunden! Zum ersten Mal wurde Verlangen beseitigt. Dieses bisschen Verlangen ist weg und wird nie wieder entstehen.

Mit dem Fortschreiten der Meditationspraxis wirst du feststellen, dass wonnige Freude entsteht. Diese Freude kann sich als Gänsehaut, Begeisterung oder einfach nur Erregung, die aufkommt, manifestieren. Dann folgt ein angenehmes, ruhiges Gefühl.

Freude entsteht, und du erlebst zum ersten Mal das erste *Ruhige Gewahrsein Jhāna*. Es folgen darauf noch weitere, je mehr Fortschritte du auf diesem Weg machst.

Je tiefer du gehst, umso stärker wird dein Vertrauen. Du begreifst, dass das, was du tust, richtig ist, und kannst wahrnehmen, dass dein Geist nun in einem viel tieferen Zustand der Ruhe ist, als er es je war. So als würde jemand den Kühlschrank ausschalten, wobei du zuvor nicht bemerkt hast, dass er an war.

Vielleicht merkst du auch, dass du dir deiner Körperteile nicht bewusst bist, es sei denn, du richtest deine Aufmerksamkeit auf sie. Dies ist eine normale Entwicklung, wenn dein Körper beginnt Verengung und Spannung zu verlieren, und das ist ein Zeichen für Fortschritt.

Wenn du noch tiefer gehst, steigt vielleicht letztendlich das Gefühl der Liebenden Güte in deinen Kopf. Lasse es dorthin gehen, wenn es will. Halte es auf keinen Fall zurück.

Nun bist du ein/e fortgeschrittene/r Meditierende/r.

Wenn dies geschieht, bist du für den nächsten Schritt der Meditationspraxis bereit. Für weitere Anweisungen nimm nun mit uns über unsere Webseite Kontakt auf, denn die fortgeschrittene Meditation wird hier nicht behandelt. Du bist nun auf dem Weg zum Erwachen durch die Ruhigen Bewussten Jhānas.

## VERGEBUNGS-MEDITATION

Für einige kann es schwierig sein, ein Gefühl der Liebenden Güte aufzubauen und aufrecht zu erhalten — selbst nachdem sie alle Beschreibungen und Anweisungen hier befolgt haben. Vielleicht sagst du einen Satz wie “Möge ich glücklich sein, möge ich zufrieden sein” und das ruft Widerwillen oder sogar Hass gegen dich selbst hervor. “Ich verdiene das nicht, ich bin keine nette Person,” kann in deinem Geist aufkommen. Du versuchst die 6Rs und es funktioniert nicht wirklich. Da gibt es keine Liebende Güte, in deinem Herzen ist einfach kein Gefühl und es ist trocken und vielleicht sogar hart.

In diesen Fällen könnte die Vergebungs-Meditation helfen. Wir haben zurzeit einen nicht geringen Prozentsatz von Schülern, die einen ungemein großen Nutzen davon ziehen, zu Vergebung zu wechseln. Dabei strahlst du Vergebung zu dir selbst und vergibst allem, was heraufkommt. Wenn Leute heraufkommen, vergibst du diesen bis sie dir vergeben.

Du kannst mehr über diese Praxis auf der Dhamma Sukha Website und in dem englischsprachigem Buch Forgiveness Meditation von Bhante Vimalaramsi erfahren.

Bei Vergebung geht es darum, Vergangenes loszulassen und unseren Geist weicher zu machen. Jeder kann davon profitieren, Vergebung zu praktizieren.

## GEHMEDITATION

Ein wichtiger Teil der Mettā-Praxis, der nicht zu vernachlässigen ist, ist die Gehmeditation. Du sollst gehen, um aufzutanken, besonders nach einer längeren Sitzmeditation.

Wenn du dich müde fühlst oder wenig Energie hast, dann kannst du die Gehmeditation nutzen, um Energie aufzubauen und den Geist zu heben, bevor du dich zur Meditation hinsetzt.

Nutze die Gehmeditation auch, wenn der Geist abgelenkt ist. Das Gehen erleichtert es einem, einen unruhigen Geist zu beruhigen, und dann kannst du wieder zum Sitzen zurückkehren. Gehmeditation gibt der Sitzmeditation mehr Energie und vertieft sie.

Gehmeditation für sich alleine ist schon eine kraftvolle Meditation, aber in Verbindung mit Mettā-Meditation, hilft sie dir, Mettā in dein tägliches Leben und in deine Aktivitäten zu integrieren. Dies ist eine Methode, die jederzeit zu praktizieren ist. Vergesse das nicht.

Finde einen Ort zum Gehen, der mindestens dreißig Schritte lang, gerade und eben ist. Geh in einem normalen Tempo wie beim Sonntagsspaziergang



durch den Park; nicht langsam wie eine Schildkröte, sondern weder zu schnell noch zu langsam. Blicke nach unten, so ungefähr 2 bis 3 Meter vor dich.

Richte deine Aufmerksamkeit nicht auf deine Füße, sondern bleibe bei deinem Spirituellen FreundIn. Schau bitte nicht umher, denn das wird dich von deiner Meditation ablenken. Dies ist kein Spaziergang durch die Natur, sondern ein Teil der Meditation, bei der du gütige und glückliche Gedanken an deinen Spirituellen FreundIn strahlst. Praktiziere auf diese Weise so gut du kannst, wenn möglich die ganze Gehmeditation lang. Es ist wie bei der Sitzmeditation nur mit dem Unterschied, dass du gehst anstatt zu sitzen.

Du kannst drinnen oder draußen gehen. Das kommt auf das Wetter an. Wenn das Wetter es zulässt, gehe im Freien, aber meide die Hitze des direkten Sonnenlichts. Wenn du drinnen gehst, gehe im Kreis in einem Raum oder gehe einen Korridor auf und ab.

Nimm die Gehmeditation nicht leicht, denn es ist ein wichtiger Teil der Praxis. Sie hilft und lehrt uns, Mettā auch im Alltag zu praktizieren, wo wir aktiver sind und mit der Welt verwickelt. Manchmal geht sie sehr tief und einige Meditierende machen beim Gehen große Fortschritte.

Geh ungefähr fünfzehn bis dreißig Minuten lang, aber nicht mehr als eine Stunde, weil dies deinen Körper

ermüden würde. Gehe jedoch in einem raschen Tempo, so dass du am Ende dein Herzklopfen hörst und vielleicht ein wenig außer Atem bist. Danach kannst du sitzen und klar bewusst im Geist sein. Das Gehen kann dir das, was du gerade brauchst, bringen, sei es Ruhe, Klarheit oder Energie.

## IN GANG HALTEN

Am Anfang der Meditation sind 30 Minuten Praktizieren am Tag das Minimum. Aus unserer Erfahrung braucht es fünfzehn bis zwanzig Minuten, bis der Geist sich beruhigt. So verbleiben dir noch zehn produktive Minuten, in denen du wirklich betrachten und beobachten kannst. Fünfundvierzig Minuten wären besser.

Schon alleine, dass du sitzt und dich nicht bewegst, ermöglicht es dem Geist sich zu beruhigen. Je länger du sitzt, desto mehr beruhigt sich dein Geist von selbst, ohne dass du sonst noch etwas tust. Es ist also sehr wichtig, wenn man Fortschritte machen will, dass man eine länger Zeit sitzt, ohne sich zu rühren.

Beim Meditationsretreat sitzt du 30 Minuten, gehst 15 Minuten und sitzt dann wieder 30 Minuten. So wechselst du den ganzen Tag lang ab. Während des Retreats nimmt die Dauer der Sitzmeditation natürlich zu, so dass das Sitzen am Ende zwei bis drei Stunden dauern kann.

Im täglichen Leben ist es sehr hilfreich zweimal am Tag im Sitzen zu meditieren. Sitzt du einmal bequem, versuche die ganze Sitzmeditation über still zu bleiben. Wenn du den Wunsch hast, dich zu bewegen

und der Geist beharrt darauf, wende die 6Rs auf diesen Wunsch an. Die 6Rs helfen beim Lösen der Verengung und sind sehr hilfreich, eine tiefere innere Ruhe zu finden.

Sollte ein Schmerz entstehen, beobachte, *wie* er entsteht. Ob der Schmerz echt ist, erkennst du an dem, was passiert, wenn du nach dem Sitzen aufstehst. Vergeht der Schmerz sehr schnell, ist es ein ‚Meditationsschmerz‘. Der Meditationsschmerz ist in der Tat ein psychischer Schmerz, der nicht durch etwas Schlimmes verursacht ist. Er ist nur eine Ablenkung. Wenn er bei der nächsten Sitzmeditation zurückkehrt, versuche ruhig zu bleiben und wende die 6Rs an. Hält der Schmerz jedoch nach dem Aufstehen an und geht nicht weg, dann ist das tatsächlich ein körperlicher Schmerz, der zu Tage tritt. In diesem Fall setzt du dich auch am besten nicht mehr so hin.

Wenn wir versuchen, die schmerzhaften oder unangenehmen Gefühle, seien es psychische oder physische, gewaltsam loszuwerden, werden dem Geist nur noch mehr Verlangen und Abneigung beigemischt. Das erzeugt den Teufelskreis von *Sam̄sāra*. Wenn wir uns jedoch den unangenehmen Gefühlen offen nähern, ohne sie persönlich zu nehmen, betrachten wir diese negativen Eigenschaften mit einem heilsamen Gewahrsein. Das störende Gefühl wird durch dieses reine, klare

Gewahrsein weggeschmolzen. Außerdem kannst du sehen, dass sich deine Haltung gegenüber dem Gefühl geändert hat, solange es noch anhält.

Setze dich draußen hin, falls du schläfrig wirst, denn die frische Luft lässt einen wach werden. Setze dich aber nicht ins direkte Sonnenlicht. Du kannst sogar versuchen bei der Gehmeditation rückwärts zu gehen. Zuerst gehst du dreißig Schritte vorwärts und anstatt umzukehren, gehst du einfach rückwärts bis zum Ausgangspunkt.

Die Meditation verbessert sich und die Gewinne, die sie mit sich bringt, nehmen zu, wenn du den ganzen Tag lang immerfort Gewährsein pflegen kannst. Lächele und sende Mettā, wann immer du daran denkst. Wenn du bemerkst, dass schwierige Gefühle aufkommen, wende die 6Rs auf sie an. Mache es, ohne deinen Sinn für Humor zu verlieren, und lache darüber, wie verrückt der Geist sein kann. Wenn du ernst wirst und versuchst, den Geist zu kontrollieren, erzeugst du nur weiteres Verlangen. Du reibst dich möglicherweise auf und wirst frustriert. Also sei locker, aber praktiziere trotzdem so kontinuierlich wie möglich.

## LASSE METTA ÜBERALL HINEINFLIEßEN

Du kannst Liebende Güte in all das, was du tust, hineinfließen lassen. Die Sitzmeditation wird meist zu Hause praktiziert. Dennoch kannst du, wenn du unterwegs bist, lächeln und Wohlbefinden und Glück an alle Wesen strahlen. Du brauchst dann nicht bei deinem Spirituellen FreundIn bleiben. Bleibe bei einem allgemeinen Gefühl von Mettā, wenn du Spazieren oder Einkaufen gehst.

*Lächele* mehr. Nimm die emotionale Aufregungen, die entstehen, wahr und wende die 6Rs auf sie an. Wenn unheilsame Geisteszustände entstehen, betrachte sie als Gelegenheiten. Lass sie sein und bringe heilsame Zustände herauf. So praktizierst du rechte Anstrengung auf Buddhas Edlem Achtfachem Pfad.

## FORTSCHRITT UND JHĀNA

Wenn du bei der Meditation Fortschritte machst, treten allerlei neue Phänomene auf. Du wirst wonnige Freude und manche andere angenehme Erfahrungen erleben, von denen einige wirklich ihren Eintrittspreis wert sind!

Wenn du zum ersten Mal ein Hindernis wirklich vollständig loslässt, wirst du deine ersten Erfahrungen mit Jhāna machen und auf dem Weg zur weiteren Vertiefung sein. Heitere Dinge wie wonnige Freude, Zufriedenheit, Gleichmut und noch einige mehr werden deine Freunde sein. Es kommen gute Zeiten auf dich zu!

## DIE BRAHMAVIHĀRAS AND NIBBĀNA

Der Buddha sprach über vier himmlische Qualitäten des Geistes, die besonders heilsam sind, nämlich die ‚*Brahmavihāras*‘.

*Vier himmlische Qualitäten des Geistes*

*Liebende Güte (Mettā)*

*Mitgefühl (Karuṇā),*

*Empathische Freude (Muditā) — wir bevorzugen nur Freude — und Gleichmut (Upekkhā).*

Diese Meditationspraxis beginnst du jetzt. Ganz natürlich wirst du alle diese Zustände stufenweise durchlaufen. Da wird *Mettā* ruhiger und wandelt sich in Mitgefühl um und weiter so bis Freude in Gleichmut übergeht. Diese geistigen Zustände entwickeln sich und entstehen ganz von selbst. Du musst nichts an deiner Meditationsmethode ändern.

Bist du einmal fortgeschrittener Meditierender, mußt du die Meditation nur in Gang halten. Die *Brahmavihāras* entwickeln sich ganz natürlich nacheinander, ohne dass diese Geisteszustände als eigenes, separates Meditationsobjekt heraufgebracht werden müssen. Sobald der nächste Geisteszustand, sei es nun Mitgefühl oder Freude oder Gleichmut,



aufkommt, dann nimm dieses Gefühl als Meditationsobjekt und strahle es aus. Mache dann mit diesem Gefühl weiter.

Der Buddha lehrte, dass alle vier himmlischen Zustände, wenn sie richtig praktiziert werden, nacheinander von selbst entstehen.<sup>12</sup> So lehren wir das hier auch und das ist ein weiterer wichtiger Unterschied zu all den anderen Methoden, bei denen Mettā entwickelt wird. Hier lernst du, dies in alle sechs Richtungen auszustrahlen und danach in alle Richtungen gleichzeitig.

#### JHĀNAS ALS 8 ERKENNTNISSTUFEN

Dabei entstehen auch die *Jhānas* von ganz alleine auf natürliche Weise. Das Wort Jhāna ist ein vorbelastetes Wort, das schon auf unterschiedliche Weise übersetzt wurde. Wir jedoch sprechen von ihnen als Erkenntnisstufen. Sie sollten nicht mit ihren Cousins der einspitzigen Tiefenkonzentration verwechselt werden. Zwar sind die Jhānas verwandt, aber während dieser Jhānas bleiben die Meditierenden sich auch dem Körper gewahr und während der anderen nicht. Geist und Körper sind ein nicht trennbarer Vorgang: das zu begreifen, ist der Schlüssel zur Durchschauung von Verlangen und von Ablenkungen. So lehrte es der Buddha. Verengung

---

<sup>12</sup> Majjhima Nikāya, Sutta 43:31 zeigt die Progression, in alle Richtungen zu strahlen, auf, beginnend mit Liebender Güte.

und Spannung sind körperliche Vorgänge, weil Gedanken und Bilder mentale Vorgänge sind. Wir wollen nicht nur dem Geist Aufmerksamkeit schenken, sondern auch gewahr sein, was im Körper vorgeht. Diese Körperempfindungen wollen wir nicht ignorieren oder unterdrücken. In tiefer einspitzigen Konzentration nimmt man den Körper nicht mehr wahr.

Wir nennen die Jhāna-Zustände, die wir in dieser Meditation erleben, *Ruhige Gewahre Jhānas*. Es sind acht an der Zahl (vier *rupa* oder Form-Jhānas und vier *arūpa* oder formlose Jhānas). Jenseits des achten Jhāna liegt die Erfahrung von Nibbāna. Dein Geist wird so ruhig, dass er einfach aufhört. Wenn der Geist von dieser Erfahrung der Beendigung zurückkehrt, wird er unglaublich hell, klar und ohne irgendeine Unruhe sein — wie eine Tafel auf der nichts steht.

Genau dann, wenn der nächste mentale Vorgang entsteht, siehst du mit erstaunlicher Klarheit jedes Glied und jeden Teil dieses Vorgangs, den wir Leben nennen. Du siehst, wie jedes Glied entsteht und vergeht. Jeder Moment, den wir erfahren, besteht aus zwölf Gliedern. Du siehst, wie all diese Glieder, entstehen und vergehen; wie sie, eins durch das andere bedingt, nacheinander entstehen. Der Buddha nannte diesen Vorgang ‚Bedingtes Entstehen‘.

Wenn du sehr tief in diesen Vorgang einsiehst, erkennst du auf einer tiefen, persönlichen Ebene, dass alle ‚Aggregate‘, die das ‚Ich‘ ausmachen, eigentlich unpersönlich und ohne jederlei beständiges Selbst oder Seele sind. Dieses Erlebnis geht so tief, dass Nibbāna entsteht und du die wahre Natur aller Existenz erkennst. Du bist in diesem Leben zum Erwachen gelangt und enorme Erleichterung stellt sich ein!

Für viele Leute, die diese einfachen Anweisungen befolgen, tritt die Erfahrung von Erwachen (Nibbāna) ein. Dafür es braucht keine Jahre oder Jahrzehnte. Der Buddha beschrieb diese Methode als ‚unmittelbar wirksam‘. Im *Satipaṭṭhāna Sutta* des Majjhima Nikāya steht, dass diese Erfahrung in nur sieben Jahren erfolgen kann oder sogar in nur sieben Tagen. Das haben wir in einem acht-Tage-Retreat selbst mitbekommen! Also fange sofort an, dann kannst auch du das Erwachen erleben. Folge einfach nur exakt den Anweisungen!

## VORTEILE UND NUTZEN DER LIEBENDEN GÜTE

Die Liebende-Güte-Meditation bringt viele Vorteile mit sich. In den Suttas heißt es, dass man gut einschläft und tief schläft, wenn man Mettā-Meditation praktiziert. Man hat keine Alpträume. Wenn man aufwacht, erwacht man leicht und schnell. Die Leute mögen einen wirklich! Und selbst von den Tieren wird man gemocht. Das Gesicht wird strahlend und schön. Man erfreut sich einer guten Gesundheit. Diese sind nur einige vieler Vorteile.

Wenn du Liebende Güte praktizierst, wird auch dein Geist klar und ruhig und du machst sehr schnell Fortschritte in der Meditation.

## METTĀ IM TÄGLICHEN LEBEN

Mache weiter mit der Meditation. Hör dir Vorträge an, lese Bücher und lerne mehr über Konzepte, die diese Meditationspraxis betreffen. Es sind viele Hilfsquellen auf unserer Website zu finden.

Wenn man anfängt auf eine andere Art und Weise zu meditieren und praktizieren, vertieft man sich am besten ganz in diese Methode. Üblicherweise legt man andere Methoden, die man möglicherweise in der Vergangenheit praktiziert hat, ab, bis man die neue Meditationsmethode tiefgründig und uneingeschränkt versteht. Es gibt so viele unterschiedliche Meinungen und Methoden. Da könnte man verwirrt werden.

Unsere Lehrweise gründet nicht auf Auffassungen oder Meinungen, sondern auf ein Studieren der Suttas und auf unmittelbare Erfahrung aus der Meditationspraxis selbst. Vergiss das nicht. Wir laden dich ein diesem Weg zu folgen.

Um die Ruhige Weisheitsmeditation tief und intensiv zu erleben, wäre es am besten, wenn du einen Meditationskurs bei uns machen würdest. Du kannst auch einen Online-Meditationskurs mit uns machen,

wenn du nicht von zuhause wegkommst. Für weitere Information schau bitte auf unsere Webseite.

Sobald du es einmal beherrscht, bei deinem Spirituellen FreundIn zu bleiben, bekommst du weitere Anleitungen, um Hürden zu überwinden und das Gefühl von Mettā in alle Richtungen zu strahlen. Der Lehrer wird dir mitteilen, wenn du bereit bist, und dich unterweisen. An dieser Stelle geht die Brahmavihāra-Praxis erst so richtig los.

Es werden weitere Phänomene entstehen, und ein Lehrer kann dich führen, je nachdem wo du in der Entwicklung bist. Für Fortgeschrittene gibt es weitere Übungsschritte, die aber ein weiteres Buch erfordern.

Fürs Erste meistere perfekt die Fähigkeit, bei deinem Spirituellen FreundIn zu bleiben. Danach nehme Kontakt mit uns auf oder komme einfach zu uns und mache ein Retreat.

Nochmals: vergesse nicht zu lächeln und Mettā an alle Wesen zu strahlen, wenn du dich im Alltag unter Leuten aufhältst. Läutere deinen Geist durch richtige Anstrengung. Bringe die heilsame Qualität der Liebenden Güte hervor und lasse nicht jeden beliebigen Geisteszustand, der gerade da ist, in gleichgültiger Weise zu.

Wenn du in einer langen Schlange an der Kasse stehst, dann strahle Mettā aus. KassiererIn in einem

Laden ist ein harter Job, also lächele den KassiererIn an und sei freundlich.

Steckst du im Stau und kommst nicht vorwärts? Strahle Mettā an die anderen Autofahrer, anstatt dich zu ärgern. Wende die 6Rs auf den verstimmtten Geist an und ersetze ihn mit einem heilsamen, erhobenen Geist. Lege eine CD ins Autoradio und höre dir einen Dhamma-Vortrag an. So erfährst du mehr über Buddhas Edlen Achtfachen Pfad, anstatt deine Zeit mit unwichtigem Zeug zu vergeuden.

Teile das, was du gelernt hast, mit anderen Leuten und lasse sie von deiner Meditation profitieren. Hast du sie einmal begriffen, dann trage sie in die Welt. Aber missioniere bloß nicht! Rede einfach in deinen eigenen Worten über das, was mit dir passiert ist. Inwiefern verhilft es dir dazu, glücklicher zu sein? Sei lieber ein *Buddha* als ein *Buddhist*!

Kannst du keine Meditationsgruppe in deiner Umgebung finden? Dann gründe eine. Wenn sich noch eine weitere Person finden lässt, habt ihr eine Gruppe! Meditiert mindestens dreißig Minuten lang, hört euch einen Vortrag an, trinkt einen Tee und besprecht, was ihr gelernt habt. Jetzt habt ihr eine Meditationsgruppe!

Ganz allmählich wirst du wie Wassertropfen, die einen Becher füllen, zum höchsten Erwachen gelangen. Genau jetzt kannst du es tun. Der Buddha

hat uns den Weg gezeigt. Befolge einfach *genau* die Anweisungen! Also, los geht's!



## QUELLEN

### BÜCHER

*Meditation is Life, Life is Meditation*, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2014.

*Breath of Love*, Bhante Vimalaramsi, Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

*Moving Dhamma*, Volume 1, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2012.

*Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*, Doug Kraft, Blue Dolphin Publishing, 2013.

Auf Deutsch:

*Klare Quelle – Tiefer Fluss; die ursprünglichen Lehren des Buddhas*. Übersetzung von 'The Anapanasati Sutta; a practical guide to mindfulness of breathing and tranquil wisdom meditation.' Bhante Vimalaramsi.

Übersetzung von Ronald Brudler. Duisburg, Tushita Verlag, 2010. [www.tushita-buch.de](http://www.tushita-buch.de)

*Webseite:*

*<http://library.dhammasukha.org/german.html>*

Audios mit deutscher Übersetzung

## KONTAKT

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

USA

[info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

## DANK

Dieses Buch wurde zusammen mit David Johnson geschrieben und bearbeitet. Er hat zahlreiche Erfahrungen unserer Meditationsschüler gesammelt und zusammengestellt und den Inhalt des Buchs damit ergänzt. Weitere Bearbeitungen wurden von Teri Pohl und Jens Tröger, dem Gründer von Bookalope, vorgenommen.

Wir möchten auch Bhikkhu Bodhi für seine ausgezeichneten Übersetzungen des Majjhima Nikāya und des Samyutta Nikāya sowie für seine bisherige Unterstützung danken. Wir möchten Wisdom Publications für die Sutta-Zitate aus dem Anupada Sutta, Sutta 111 im Majjhima Nikāya, danken.

Ins Deutsche wurde dieses Buch von K. Pavoni übersetzt, mit großem Dank an Jens, Mirco, Philipp und Tamara.

Redaktion: Anja Edwards, Sonja Koch.

## LASST UNS DEN VERDIENST TEILEN

Mögen die Leidenden frei von Leid,  
die Furchtvollen ohne Furcht,  
und die Kummervollen ohne Kummer sein.

Mögen alle Wesen Erleichterung finden.

Mögen alle Wesen an diesem Verdienst,  
den wir erworben haben, teilhaben  
für den Erwerb allerlei Glücks.

Mögen die Wesen, die Raum und Erde bewohnen,  
Devas und Nāgas von gewaltiger Macht,  
sich an unserem Verdienst dankend erfreuen.

Mögen sie Buddhas Botschaft für lange Zeit behüten.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.