

Den Berg der Meditation besteigen

Auf dem Weg Rastplätze und kleinere Hügel entdecken

Die wichtigsten Meditationstechniken prüfen

Was Sie sehen, wenn Sie oben ankommen

Konzentration, ein rezeptives Bewusstsein und Kontemplation entwickeln und kultivieren

Kapitel 1

Was Meditation ist – und was nicht

Das Großartige an der Meditation ist, dass sie tatsächlich ganz einfach ist. Setzen Sie sich einfach hin, seien Sie ruhig, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und fokussieren Sie Ihren Geist. Das ist alles – wirklich! (Lesen Sie den Einschub »Meditation: Es ist einfacher, als Sie denken« in diesem Kapitel.) Vielleicht fragen Sie sich: Wenn dies so einfach ist, warum werden dann so viele Bücher und Artikel über die Meditation geschrieben – einschließlich detaillierter Bücher wie dieses hier? Warum werden nicht einfach einige kurze Anweisungen gegeben und die vielen Worte weggelassen?

Nehmen wir beispielsweise an, dass Sie eine lange Autofahrt planen, die Sie in eine malerische Landschaft bringen soll. Sie können einfach nur die Etappen aufschreiben und sie dann nacheinander hinter sich bringen. Nach ein paar Tagen kommen Sie wahrscheinlich ans Ziel. Aber Sie werden die Fahrt viel intensiver genießen, wenn Sie einen Reiseführer zur Seite haben, der Sie auf die Sehenswürdigkeiten hinweist, die auf dem Weg liegen. Vielleicht fühlen Sie sich auch sicherer, wenn Sie eine Bedienungsanleitung bei sich haben, die Ihnen sagt, was Sie tun müssen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Auto haben. Möglicherweise möchten Sie auch ein paar Abstecher zu Sehenswürdigkeiten machen oder sogar Ihren Reiseplan ganz umwerfen und Ihr Ziel auf einer ganz anderen Route – oder mit einem anderen Fahrzeug – ansteuern!

Auf ähnliche Weise können Sie die Praxis der Meditation als eine Art Reise betrachten – und das Buch, das Sie in Händen halten, als Reiseführer. Dieses Kapitel bietet Ihnen einen Überblick über Ihre Reise, zeigt einige alternative Routen zu Ihrem Ziel auf und erklärt die grundlegenden Fähigkeiten, die Sie benötigen, um dorthin zu gelangen. Außerdem macht es

Sie auf einige Abstecher aufmerksam, die möglicherweise dieselben Vorteile versprechen, aber nicht wirklich halten, was sie versprechen.

Die Reise der Meditation antreten

Zweifellos haben Sie dieses Buch gewählt, weil Sie etwas mehr in Ihrem Leben suchen – mehr Geistesruhe, mehr Energie, mehr Wohlbefinden, mehr Bedeutung, mehr Glück, mehr Freude. Sie haben von Meditation gehört, und Sie fragen sich, was sie anzubieten hat. Um bei der Reismetapher zu bleiben, könnte man sagen, dass die Übung der Meditation dort beginnt, wo Sie sich gegenwärtig befinden, und Sie dorthin bringt, wo Sie sein möchten.

Als Abenteurer vergleiche ich die Meditation gern mit dem Besteigen eines Berges. Sie haben Schnappschüsse des Gipfels gesehen, und vom Fuß des Berges können Sie den Gipfel durch die Wolken kaum erkennen. Aber der einzige Weg dorthin führt nach oben – ein Schritt nach dem anderen.



Meditation ist einfacher, als Sie denken

Meditation ist einfach eine Übung, bei der Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes – im Allgemeinen einfaches – Objekt richten, beispielsweise auf ein Wort oder einen Ausdruck, auf eine Kerzenflamme, auf eine geometrische Figur oder auf das Kommen und Gehen Ihres Atems. Im Alltag verarbeitet Ihr Geist permanent große Mengen von Empfindungen, visuellen Eindrücken, Emotionen und Gedanken. Wenn Sie meditieren, verengen Sie Ihren Fokus, begrenzen Sie die Reize, die Ihr Nervensystem bombardieren – und bringen bei diesem Prozess Ihren Geist zur Ruhe.

Um einen schnellen Eindruck von der Meditation zu bekommen, führen Sie die folgenden Schritte durch. (Ausführlichere Unterweisungen finden Sie in Kapitel 7.)

- 1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich bequem hin, wobei Sie Ihren Rücken relativ aufgerichtet halten.**

Falls Sie in Ihrem Lieblingssessel zu tief versinken, suchen Sie sich eine Sitzgelegenheit, die Ihre aufrechte Haltung besser unterstützt.

- 2. Atmen Sie einige Male tief durch, schließen Sie die Augen und entspannen Sie den Körper so weit wie möglich.**

Wenn Sie nicht wissen, wie man sich entspannt, lesen Sie Kapitel 7.

- 3. Wählen Sie ein Wort oder einen Ausdruck, das oder der für Sie eine spezielle persönliche oder spirituelle Bedeutung hat.**

Einige Beispiele: »es gibt nur Liebe«, »don't worry, be happy«, »vertrau auf Gott«.

4. Beginnen Sie (wenn Sie können), durch die Nase zu atmen, und wiederholen Sie beim Atmen das Wort oder den Ausdruck ruhig für sich selbst.

Sie können das Wort oder den Ausdruck vor sich hin flüstern, Sie können es subvokalisieren (das heißt, Sie bewegen Ihre Zunge, als wollten Sie das Wort aussprechen, ohne dabei Geräusche zu machen) oder Sie können das Wort oder den Ausdruck einfach im Geist wiederholen. Wenn Sie abgelenkt werden, kehren Sie einfach zum Objekt Ihrer Meditation zurück.

Alternativ können Sie Ihren Atem beobachten, wie er durch Ihre Nasenlöcher kommt und geht. Wenn Sie abgelenkt werden, kehren Sie einfach zu Ihrem Atem zurück.

5. Führen Sie die Meditation fünf Minuten oder länger durch. Stehen Sie dann auf und gehen Sie Ihrem Tagewerk nach.

Wie haben Sie sich gefühlt? War es sonderbar, immer wieder dasselbe zu sagen oder den Atem so lange zu beobachten? War es schwierig, den Fokus zu bewahren? Haben Sie das Wort oder den Ausdruck mehrfach variiert? Wenn dies der Fall war, machen Sie sich keine Gedanken darüber. Mit regelmäßiger Übung und den Anleitungen in diesem Buch werden Sie nach und nach diese Technik in den Griff bekommen.

Natürlich können Sie ohne Weiteres viele fruchtbare und angenehme Jahre damit verbringen, die Feinheiten und Komplexitäten der Meditation zu meistern. Aber die gute Nachricht ist, dass die grundlegende Übung tatsächlich ziemlich einfach ist und dass Sie kein Experte sein müssen, um sie durchzuführen – oder ihre außergewöhnlichen Vorteile zu genießen.

Verschiedene Wege auf denselben Berg

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich darauf vorbereiten, diesen Berg zu besteigen. (Vielleicht besorgen Sie sich für diesen Zweck auch die passende Ausgabe von *National Geographic*!) Wie kommen Sie auf den Gipfel? Sie können einige Stunden Unterricht im Bergsteigen nehmen, die passende Ausrüstung kaufen und sich auf direktem Weg über die Felsen nach oben arbeiten. Alternativ könnten Sie einem der vielen Pfade folgen, die sich den Berg hinaufwinden, und gemütlich auf den Gipfel wandern. (Natürlich könnten Sie auch schummeln und mit der Seilbahn fahren – aber das würde meine Metapher zerstören!)

Obwohl jeder Pfad an derselben Stelle endet, haben alle Pfade ihre eigenen einmaligen Eigenschaften. Der eine mag Sie allmählich ansteigend durch Wälder und über Wiesen führen, während ein anderer über trockenen, felsigen Grund steil bergauf führt. Von einem haben Sie möglicherweise traumhafte Ausblicke auf fruchtbare Täler voller Blumen; von anderen aus könnten Sie auf Felder oder Wüstengebiete blicken.

Je nach Ihrer Energie und Motivation machen Sie möglicherweise unterwegs an den passenden Stellen einige Stunden (oder auch Tage) Rast und genießen den Frieden und die Ruhe. Vielleicht gefällt es Ihnen sogar so gut, dass Sie beschließen, nicht weiterzuklettern. Vielleicht möchten Sie lieber einen der niedrigeren Gipfel auf dem Weg besteigen, anstatt bis ganz nach oben aufzusteigen. Alternativ können Sie auch darauf drängen, den Gipfel so schnell wie möglich zu erreichen, ohne zwischendurch zu bummeln.



So gesehen hat die Reise der Meditation sehr viel mit dem Besteigen eines Berges gemeinsam. Sie können den Gipfel anstreben oder sich einfach einen grasbewachsenen Hügel oder eine weniger hohe Spitze auf halber Höhe als Ziel wählen. Doch welches Ziel Sie sich auch setzen mögen – Sie können auf dem Weg Freude finden und die Vorteile des tiefen Atmens und der Übung von Muskeln ernten, von deren Existenz Sie bis dahin nichts wussten.

Seit Tausenden von Jahren haben Menschen in der ganzen Welt den Berg der Meditation bestiegen. (Nähere Einzelheiten zur Geschichte der Meditation finden Sie in Kapitel 3.) Als Folge davon gibt es zahlreiche topografische Karten und Anleitungen, die jeweils ihre spezielle Version beschreiben, wie Sie den Berg besteigen können, und dabei ihre eigenen Empfehlungen aussprechen, wie Sie gehen und welches Gepäck Sie mitnehmen sollten. (Wenn Sie einen Eindruck davon gewinnen wollen, wie vielfältig das Angebot an Meditationsmaterialien heutzutage ist, brauchen Sie nur einen Blick in die Regale Ihres Buchhändlers zu werfen.)

Traditionell beschreiben die Anleitungen einen spirituellen Weg als einen Satz von – oft geheimen – Glaubenssätzen und Praktiken, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurden (siehe den Einschub »Die spirituellen Wurzeln der Meditation« in diesem Kapitel). In den letzten Jahrzehnten haben jedoch westliche Forscher und Lehrer die Meditation aus ihren spirituellen Ursprüngen herausgelöst und bieten sie nun als Abhilfe für eine Reihe von Leiden des 21. Jahrhunderts an. (Nähere Informationen über die Vorteile der Meditation finden Sie in Kapitel 2.)

Obwohl die Landkarten und Bücher den Gipfel unterschiedlich beschreiben – manche betonen die riesigen offenen Räume, andere richten die Aufmerksamkeit mehr auf den Frieden oder die heitere Gelassenheit, den oder die sie dort empfinden, und wieder andere behaupten sogar, dass es mehrere Gipfel gibt –, schließe ich mich der Meinung eines alten Weisen an, der sagte: »Meditationstechniken sind nur verschiedene Wege, die auf denselben Berg führen.«

Die folgende Liste führt einige der vielen Techniken auf, die im Laufe der Jahrhunderte entwickelt wurden:

- ✓ ein sinntragendes Wort oder einen sinntragenden Ausdruck, ein sogenanntes *Mantra*, wiederholen (siehe Kapitel 3 und 15)
- ✓ das achtsame Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick entwickeln (Näheres über die *Achtsamkeit* finden Sie in den Kapiteln 7 und 16)
- ✓ den Atem verfolgen oder zählen (siehe Kapitel 7)
- ✓ die Aufmerksamkeit auf den Fluss der Körperempfindungen richten (siehe Kapitel 7)
- ✓ liebende Güte, Mitgefühl, Vergebung und andere heilende Emotionen entwickeln (siehe Kapitel 11)

- ✓ sich auf eine geometrische Form oder ein anderes einfaches visuelles Objekt konzentrieren
- ✓ einen friedlichen Ort oder eine heilende Energie oder Wesenheit visualisieren (siehe Kapitel 18)
- ✓ inspirierende oder heilige Schriften lesen und reflektieren (siehe Kapitel 15)
- ✓ das Bild eines heiligen Wesens oder eines Heiligen betrachten
- ✓ die Natur kontemplieren
- ✓ das Göttliche in Gebeten und Gesängen preisen

In diesem Buch werden Sie immer wieder die Gelegenheit haben, viele dieser Techniken auszuprobieren. Außerdem erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zur Übung einer bestimmten Fähigkeit – der *Achtsamkeit* –, wobei Sie mit Ihrem Atem beginnen und dann Ihre Meditation auf alle Aspekte Ihres Lebens ausweiten. (Mehr zum Thema Achtsamkeit erfahren Sie im Buch *Achtsamkeit für Dummies* von Shamash Alidina.)

Der Blick vom Gipfel – und von anderen Spitzen auf dem Weg dorthin



Was sehen Sie, wenn Sie den Gipfel des Meditationsberges erreichen? Wenn wir den Berichten der Meditierenden und Mystiker trauen können, die den Berg vor uns erklimmen haben, können wir mit einiger Sicherheit sagen, dass auf dem Gipfel des Berges die *Quelle* aller Liebe, aller Weisheit, allen Glücks und aller Freude zu finden ist. Manche nennen es *Spirit* oder *Seele*, *wahres Wesen* oder *höheres* oder *wahres Selbst*, die *ultimative Wahrheit* oder den *Grund des Wesens* (oder einfach nur das *Wesen* selbst). Andere nennen es *Gott* oder *Das Göttliche*, *Heiliges Mysterium* oder einfach *Das Eine*. Es gibt fast so viele unterschiedliche Namen für diese Erfahrung wie Menschen, die sie machen. Einige spirituelle Traditionen betrachten die Erfahrung als so heilig und mächtig, dass sie zögern, ihr einen Namen zu geben.

Die spirituellen Wurzeln der Meditation

Obwohl heutzutage viele normale Leute meditieren (möglicherweise auch einige Personen aus Ihrem Bekanntenkreis), waren die Praktiken nicht immer so leicht verfügbar. Über Jahrhunderte hinweg haben Mönche, Nonnen, Mystiker und Wanderasketen sie im Geheimen bewahrt und verwendet, um höhere Bewusstseinszustände und letztlich das Ziel ihres speziellen Weges zu erreichen.

Hoch motivierte Laien, die viel Zeit hatten, konnten immer einige Techniken lernen. Aber die strenge Übung der Meditation blieb ein heiliges Unterfangen, das einer kleinen Elite vorbehalten blieb, die bereit war, auf das weltliche Leben zu verzichten, um sich ganz der Meditation zu widmen. (In Kapitel 3 finden Sie Näheres über die Geschichte der Meditation.)

Wie sich die Zeiten geändert haben! Angefangen vom Beat Zen in den 1950er-Jahren über die Zuwanderung indischer Yogis und Gurus in den 1960er-Jahren bis hin zur gegenwärtigen Faszination des Buddhismus hat sich die Meditation definitiv zu einer Mainstreambewegung entwickelt, und ihre praktischen Vorteile werden in jedem Medium sowohl der tatsächlichen als auch der virtuellen Welt gelobt. (Haben Sie schon einmal Websites gesucht, die sich mit Meditation beschäftigen?)

Meditation ist in den Laboratorien der Psychologen intensiv erforscht und auf einfache Formeln wie die Entspannungsreaktion reduziert worden. Sie hat jedoch ihre spirituellen Wurzeln nie ganz verloren. Tatsächlich liegt der Grund dafür, warum die Meditation so wirksam ist, darin, dass sie Sie mit einer spirituellen Dimension verbindet, die von verschiedenen Kommentatoren unterschiedlich bezeichnet wird. Ich möchte diese Dimension einfach nur das *Sein* nennen.

Die *Erfahrung*, den Gipfel zu erreichen, wird von langjährig Meditierenden mit Worten wie *Erleuchtung* (aus dem Zustand des Unwissens), *Erwachen* (aus einem Traum), *Befreiung* (von Fesseln), *Freiheit* (von Begrenzungen) und *Einheit* (mit Gott oder dem Sein) bezeichnet.



Eine alte Weisheit vergleicht all diese Worte und Namen mit einem Finger, der auf den Mond zeigt: Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit zu sehr auf den Finger richten, laufen Sie Gefahr, den wundervollen Mond zu verpassen, der doch den eigentlichen Grund darstellt, überhaupt erst mit dem Finger zu zeigen. Letztlich geht es darum, dass Sie den Mond – oder in diesem Fall den Gipfel – selbst erfahren.

Natürlich haben Sie möglicherweise kein Interesse an abgehobenen Zuständen und Erfahrungen wie Erleuchtung oder Einheit. Vielleicht haben Sie dieses Buch einfach nur gekauft, weil Sie Stress reduzieren, einen Heilungsprozess unterstützen oder mit schwierigen Emotionen klarkommen wollen. Vergessen Sie einfach das »Heilige Geheimnis« – ein wenig mehr Klarheit und Geistesruhe wird Ihnen gut bekommen und danke der Nachfrage!

Nun ja, die Wahrheit ist, dass Sie denselben Weg gehen werden, egal wie hoch Sie den Berg besteigen wollen. Die grundlegenden Anweisungen bleiben dieselben – aber Sie müssen Ihr Ziel festlegen. Zu den beliebtesten Rastplätzen und Vorgebirgen auf dem Weg zum Gipfel gehören die folgenden Stationen:

- ✓ Verbesserung des Fokus und Stärkung der Konzentration
- ✓ Verringerung der Spannung, der Angst und des Stresses
- ✓ klareres Denken und weniger emotionale Probleme
- ✓ niedrigerer Blutdruck und niedrigere Cholesterinwerte
- ✓ Unterstützung bei der Bekämpfung des Suchtverhaltens und anderer selbstschädigender Verhaltensweisen

- ✓ größere Kreativität und gesteigerte Leistung bei der Arbeit und in der Freizeit
- ✓ größere Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz
- ✓ mehr Freude, Liebe und Spontaneität
- ✓ größere Vertrautheit mit Freunden und Familienmitgliedern
- ✓ tieferes Empfinden von Sinn und Bedeutung
- ✓ Einblicke in eine spirituelle Dimension des Seins



Wie Sie sehen, ist jede dieser Zwischenstationen tatsächlich für sich ein eigenständiges, erstrebenswertes Hauptziel. (Nähere Informationen über die Vorteile der Meditation finden Sie in Kapitel 2.) Vielleicht sind Sie zufrieden damit, auf der halben Höhe des Berges zu verweilen, wenn Sie Ihren Stress reduziert, Ihre Gesundheit verbessert und ein größeres allgemeines Wohlbefinden erreicht haben. Vielleicht werden Sie aber auch inspiriert, die höheren Gefilde anzustreben, die von den großen Meditierenden beschrieben werden.

Der Geschmack einer reinen Bergquelle

Wir wollen unsere Bergmetapher ein wenig ausbauen und uns vorstellen, dass es auf dem Gipfel des Berges eine Quelle gibt, der das *Wasser des Seins* entspringt und die nie austrocknet. (Andere Richtungen bezeichnen dieses »Wasser« auch als *Wasser der Gnade* oder *des Geistes* oder auch als *unbedingte Liebe*.) Diejenigen, die den Gipfel erreichen, können in den kleinen See springen, der die Quelle umgibt und komplett in das Wasser eintauchen. Tatsächlich vereinigen sich manche sogar mit dem Wasser und werden mit dem Sein selbst identisch. (Keine Bange, Sie müssen sich nicht vereinigen, wenn Sie dies nicht wollen!)

Aber Sie müssen nicht den ganzen Weg zum Gipfel erklimmen, um den *Geschmack des Wesens* zu kosten. Das Wasser fließt den Berg in Strömen und Bächen hinab und ernährt die tiefer liegenden Felder und Städte. Anders ausgedrückt: Sie können das *Sein* überall in allem kosten, weil das Sein die Essenz ist, die das Leben auf jeder Ebene aufrechterhält. Bevor Sie anfangen zu meditieren, werden Sie möglicherweise jedoch nicht wissen, wie das Sein schmeckt.



Wenn Sie meditieren, kommen Sie der Quelle des Wassers näher und Sie lernen, wie Sie ihren Geschmack erkennen können. (Je nach ihrer Persönlichkeit und ihrer Position auf dem Berg verwenden Menschen unterschiedliche Begriffe, um den Geschmack des Wassers zu beschreiben, wie beispielsweise Ruhe, Frieden, Wohlbefinden, Ganzheit, Klarheit und Mitgefühl.) Es spielt keine Rolle, was Sie anstreben oder wo Sie auf dem Weg zum Gipfel des Berges anhalten. Sie müssen auf jeden Fall Ihre Hände selbst in das Wasser des Seins eintauchen und es selbst kosten. Dann können Sie beginnen, den Geschmack des Seins überall zu finden, wohin Sie gehen!

Kein Ort ist mit dem Zuhause vergleichbar – und Sie sind bereits dort

Nachdem ich nun die Metapher des Berges konstruiert habe, werde ich sie mit einer Handbewegung hinwegfegen – wie eine Welle, die eine Sandburg hinwegspült. Es stimmt schon – die Reise der Meditation erfordert ein ständiges Bemühen und eine laufende Anwendung wie das Besteigen eines Berges. (Nähere Informationen über die Anstrengung und Disziplin finden Sie in Kapitel 10.) Aber diese Metapher verbirgt einige wichtige Paradoxa:

- ✓ **Erstens:** Der Gipfel existiert nicht an einem weit entfernten Ort außerhalb von Ihnen selbst. Er existiert in den Tiefen Ihres Wesens – manche Traditionen sagen »im Herzen« – und wartet darauf, dass Sie ihn entdecken (siehe den Einschub »Den Schatz im eigenen Haus entdecken« in diesem Kapitel).
- ✓ **Zweitens:** Sie können den Gipfel in einem Augenblick erreichen. Es ist nicht unbedingt notwendig, jahrelang zu üben. Ein Beispiel: Während Sie meditieren – wenn sich Ihr Geist beruhigt und Sie tiefen Frieden oder innere Ruhe erfahren oder wenn Sie eine Verbundenheit mit allen Wesenheiten oder ein Aufwallen von Frieden oder Liebe verspüren –, dann trinken Sie das süße *Wasser des Seins* direkt aus Ihrer inneren Quelle. Es sind diese Momente, die Sie auf eine Weise informieren und ernähren, die Sie unmöglich abschätzen können.
- ✓ **Drittens:** Die Bergmetapher suggeriert eine fortschreitende, zielorientierte Reise, wogegen ein wesentlicher Punkt der Meditation gerade darin besteht, alle Ziele und alles Streben beiseitezustellen und einfach nur zu *sein*. Jon Kabat-Zinn, ein Experte in Sachen Stressverringerung, drückt dies in einem Bestseller folgendermaßen aus: »Wo immer du auch hingehst, dort bist du.« Oder wie Dorothy im *Zauberer von Oz* sagt: »Es geht nichts über das Zuhause.« Und die Wahrheit ist, dass Sie – wie Dorothy – immer schon dort sind!

Den Schatz im eigenen Haus entdecken

In der jüdischen Tradition gibt es eine Geschichte, die in der einen oder anderen Form in allen großen Meditationslehren auf der ganzen Welt wiederkehrt. Simon, ein einfacher Schneider, fantasiert Tag und Nacht von einem großen Schatz, den er eines Tages finden wird, wenn er sein kleines Dorf und das Heim seiner Familie verlassen wird und in die Welt hinauszieht. Eines Nachts macht er sich mit einigen wenigen Habseligkeiten auf dem Rücken auf den Weg.

Jahrelang wandert Simon von einer großen Stadt zur nächsten und verdient sich seinen Lebensunterhalt durch das Flickern von Kleidern, während er nach dem Schatz sucht, der ihm seiner Überzeugung nach gehört. Aber alle Leute, die er nach dem Schatz fragt, haben ihre eigenen Probleme und können ihm nicht weiterhelfen.

Eines Tages trifft er auf eine Hellseherin, die im ganzen Land für ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten berühmt ist. »Ja«, sagt sie, »es gibt tatsächlich einen riesigen Schatz, der dir und nur dir allein gehört.« Als er dies hört, leuchten Simons Augen vor Aufregung. »Ich werde dir sagen, wie du den Schatz finden kannst«, fährt sie fort und gibt Simon komplexe Anweisungen, die er sorgfältig aufzeichnet.

Als sie mit ihren Anweisungen fertig ist und exakt die Straße und das Haus beschreibt, in dem der Schatz vergraben sein soll, kann Simon seinen Ohren kaum trauen. Denn dabei handelt es sich genau um das Heim, das er vor Jahren verlassen hat, um sich auf die Suche zu machen.

Schnell dankt er der Hellseherin, steckt die Anweisungen in die Tasche und eilt zurück in die Richtung, aus der gekommen war. Und siehe da, zu seiner großen Überraschung findet er tatsächlich einen riesigen und unergründlichen Schatz, der direkt unter dem Herd seines eigenen Hauses vergraben war.

Der Sinn der Geschichte ist offensichtlich: Obwohl wir auf der Suche nach innerem Frieden weit wandern mögen und alle möglichen meditativen Praktiken ausprobieren, sind der Frieden und die Liebe und die Weisheit, die wir suchen, unveräußerlich immer schon da, verborgen in unseren eigenen Herzen.

Natürlich werden Sie nicht sofort Ihre normalen Tätigkeiten und Ziele aufgeben und einfach nur sein, selbst wenn Sie meditieren. Dies ist etwas, dem Sie sich langsam nähern, indem Sie regelmäßig meditieren, sich allmählich fokussieren und Ihr Leben vereinfachen, bis Sie beim Meditieren immer weniger tun – und immer mehr *sind*. Die folgende Liste nennt einige Stufen, die Sie auf Ihrem Weg zum reinen Sein durchlaufen können:

- ✓ Sie gewöhnen sich daran, still zu sitzen.
- ✓ Sie entwickeln die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten.
- ✓ Sie kämpfen darum, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.
- ✓ Sie werden immer wieder abgelenkt.
- ✓ Ihre Fokussierung verbessert sich.
- ✓ Sie fühlen sich beim Meditieren entspannter.
- ✓ Sie erleben kurze Momente, in denen Ihr Geist zur Ruhe kommt.
- ✓ Sie erfahren kurze Einblicke der Ruhe und des Friedens.

Dabei ist das vielleicht größte aller Paradoxa: Wenn Sie die Meditation fleißig üben, kommen Sie möglicherweise an den Punkt, an dem Sie erkennen, dass Sie Ihr Zuhause nie verlassen haben, nicht einmal für einen einzigen Augenblick.

Sich des eigenen Bewusstseins bewusst werden

Meistens richten Sie wahrscheinlich Ihre Aufmerksamkeit nicht intensiv auf Ihr Bewusstsein. Dennoch spielt es in Wahrheit bei allem, was Sie tun, eine entscheidende Rolle. Wenn Sie Fernsehen gucken, sich auf eine Prüfung vorbereiten, Essen kochen, mit dem Auto fahren, Musik hören oder mit einem Freund reden, sind Sie bewusst oder aufmerksam. Bevor Sie anfangen, auf formelle Weise zu meditieren, könnte es Ihnen helfen, Ihre eigene Bewusstheit zu erforschen.

Achten Sie zunächst darauf, was es heißt, bewusst zu sein. Gibt es Zeiten in Ihrem Leben, in denen Sie sich nicht irgendeines Objekts bewusst sind? Vervollständigen Sie jetzt den folgenden Satz: »Ich bin mir ... bewusst.« Machen Sie diese Übung immer wieder und achten Sie darauf, wohin Sie durch Ihr Bewusstsein geführt werden.

Sind Sie sich eher Ihrer internen oder Ihrer externen Empfindungen bewusst? Achten Sie mehr auf Ihre Gedanken und Fantasien oder mehr auf Ihre von Moment zu Moment wechselnden Sinneserfahrungen? Beachten Sie, dass eine Beschäftigung mit mentalen Aktivitäten Ihr Bewusstsein dafür reduziert, was im Hier und Jetzt passiert.

Richten Sie als Nächstes Ihre Aufmerksamkeit darauf, ob sich Ihr Bewusstsein eher auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Empfindung richtet oder sich eher ausweitet und alles zu umfassen versucht. Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihr Bewusstsein einem Scheinwerfer ähnelt, der von Objekt zu Objekt wandert. Beachten Sie, wie Ihr Bewusstsein wandert, ohne zu versuchen, dies zu ändern.

Wandert es schnell von einem Ding zu einem anderen oder bewegt es sich langsamer und stellt es Kontakt mit jedem Objekt her, bevor es weitergeht? Experimentieren Sie damit, den Fluss des Bewusstseins zu beschleunigen oder zu verlangsamen, und achten Sie darauf, wie sich das anfühlt.

Vielleicht entdecken Sie, dass Ihr Bewusstsein immer wieder zu bestimmten Arten von Objekten und Ereignissen hingezogen wird, zu anderen aber nicht. Wohin wandert Ihr Bewusstsein immer wieder? Welche Erfahrung versucht es auszuklammern oder zu vermeiden?

Experimentieren Sie damit, Ihr Bewusstsein sanft von einem Fokus zum nächsten zu lenken. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Töne richten, stellen Sie möglicherweise fest, dass Sie zeitweilig Ihre Hände oder das Unbehagen in Ihrem Rücken oder in Ihren Knien vergessen. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit so lange auf ein Objekt zu fokussieren, wie Sie können. Wie lange können Sie ohne Ablenkung bei dem Objekt bleiben, bevor Ihr Geist zum nächsten Objekt springt?

Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation



Einem Sprichwort zufolge beginnt eine tausend Meilen lange Reise mit dem ersten Schritt. Wenn dies stimmt, beginnt die Reise der Meditation damit, die *Bewusstheit* (*awareness*), das Bewusstsein, oder die *Aufmerksamkeit* (*attention*) zu entwickeln. Tatsächlich ist die Bewusstheit der mentale Muskel, der Sie auf Ihrer Reise weiterträgt und Sie auf Ihrer Reise unterhält, und das nicht nur zu Beginn der Reise, sondern bei jedem Schritt des Weges. Egal welchen Weg oder welche Technik Sie wählen – das Geheimnis der Meditation liegt darin, Ihre Achtsamkeit zu entwickeln, zu fokussieren und zu lenken. (Nebenbei bemerkt: *Aufmerksamkeit* ist einfach eine leicht fokussierte (gerichtete) Form der Bewusstheit.) Ich benutze diese beiden Fachbegriffe in diesem Buch mehr oder weniger austauschbar (siehe den Einschub »Sich des eigenen Bewusstseins bewusst werden« weiter vorn in diesem Kapitel).

Sie können Licht auf verschiedene Weisen benutzen. Sie können ein indirektes Licht installieren, das einen Raum weich und diffus erhellt. Sie können Licht im Strahl einer Taschenlampe fokussieren, um Dinge zu finden, wenn ein Raum dunkel ist. Sie können dasselbe Licht auch so stark in einem Laserstrahl konzentrieren, dass Sie damit Stahl zerschneiden oder Nachrichten zu den Sternen senden können.



Analog dazu können Sie in der Meditation Ihr Bewusstsein auf verschiedene Weisen verwenden. Zunächst einmal können Sie die Fähigkeiten Ihres Bewusstseins steigern, indem Sie Ihre Konzentration auf ein bestimmtes Objekt verstärken. (Eine kurze Liste möglicher Meditationsobjekte finden Sie weiter vorn in diesem Kapitel im Abschnitt »Verschiedene Weg auf denselben Berg«.)

Danach können Sie, wenn Sie Ihre Konzentration stabilisiert haben, durch Üben des *rezeptiven Bewusstseins* Ihr Bewusstsein erweitern, sodass es – wie indirektes Licht – den gesamten Bereich Ihrer Erfahrung erhellt. Dann können Sie sich sogar noch weiter konzentrieren, um positive Emotionen und Geisteszustände zu *kultivieren*. Sie können Ihr Bewusstsein auch dazu verwenden, Ihre innere Erfahrung und die Natur der Existenz als solche zu *kontemplieren*. Diese vier Punkte – *Konzentration, rezeptives Bewusstsein, Kontemplation und Kultivierung* – bilden die Hauptfunktionen des Bewusstseins in den großen Meditations-traditionen der Welt.

Die Konzentration entwickeln

Um überhaupt etwas gut ausführen zu können, müssen Sie Ihr Bewusstsein *konzentrieren* oder *fokussieren*. (Anmerkung des Übersetzers: In diesem Buch kommen immer wieder die Ausdrücke *konzentrieren* und *Konzentration* einerseits und *fokussieren* und *Fokus* andererseits vor. Diese Begriffe sind nicht scharf gegeneinander abgegrenzt und werden teilweise synonym verwendet. Am besten begreift man den *Fokus* als den Punkt, auf den sich die *Konzentration* richtet. *Fokussieren* ist das Auswählen und Verweilen bei diesem Punkt.

Konzentrieren ist das Aufwenden der mentalen Kraft, die dazu erforderlich ist.) Die kreativsten und produktivsten Leute in einem Beruf – beispielsweise große Sportler, Schauspieler, Geschäftsleute, Wissenschaftler, Künstler, Schriftsteller – haben die Fähigkeit, Ablenkungen auszuschalten und sich vollkommen ihrer Arbeit hinzugeben. Wenn Sie einmal gesehen haben, wie Michael Jordan (ein berühmter amerikanischer Basketballspieler, A. d. Ü.) nach dem Basketballkorb strebt oder wie Meryl Streep sich in den Charakter verwandelt, den sie darstellt, sind Sie Zeuge davon geworden, welche Früchte eine totale *Konzentration* tragen kann.



Manche Menschen haben eine angeborene Fähigkeit, sich zu konzentrieren, aber die meisten müssen diese Fähigkeit durch Übung entwickeln. Buddhisten vergleichen den Geist gern mit einem Affen – ständig kreischt er und hüpfert von Ast zu Ast, von Thema zu Thema. Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass Sie die meiste Zeit nur eine sehr schwache Kontrolle über die Launen und Schwankungen Ihres affenartigen Geistes haben, der sich in einem Moment ausklinkt und im nächsten an einer Sache festklammern kann? Wenn Sie meditieren, beruhigen Sie Ihren »Affengeist«, indem Sie ihn *auf einen Punkt richten*, statt zerstreut und abgelenkt machen.



Viele spirituelle Traditionen lehren ihren Schülern die Konzentration als Hauptmeditationsübung. Danach sollen Sie Ihren Geist einfach auf das Mantra oder das Symbol oder die Visualisierung fokussieren, um irgendwann in den Zustand zu gelangen, der als *Absorption* oder *Samadhi* bezeichnet wird.

Im Zustand der Absorption verschwindet das Empfinden eines getrennten »Ichs«, und es bleibt nur das Objekt Ihrer Aufmerksamkeit übrig. Die natürliche Schlussfolgerung daraus ist, dass die Übung der Konzentration zu einer Erfahrung der Einheit mit dem Objekt Ihrer Meditation führen kann. Wenn Sie sich für Sport begeistern, kann dieses Objekt Ihr Tennis- oder Golfschläger sein; wenn Sie ein strebsamer Mystiker sind, könnte es sich bei diesem »Objekt« um Gott, das Sein oder das Absolute handeln.

Auch wenn Sie noch nicht gelernt haben zu meditieren, haben Sie zweifellos Augenblicke der totalen Absorption erlebt, in denen das Empfinden des Getrenntseins verschwunden war: bei der Betrachtung eines Sonnenuntergangs, beim Hören von Musik, beim Schaffen eines Kunstwerks oder beim Blick in die Augen Ihres oder Ihrer Geliebten. Wenn man so vollkommen in einer Aktivität aufgeht, egal ob bei der Arbeit oder beim Spiel, dass die Zeit stehen bleibt und das Bewusstsein des Selbst verschwindet, treten Sie in einen Bewusstseinszustand ein, den der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi als *Flow* (deutsch: *Fluss* oder *Flusserlebnis*) bezeichnet. Tatsächlich behauptet Csikszentmihalyi, dass Aktivitäten, die den Flow fördern, den Inbegriff dessen darstellen, was die meisten Menschen mit Vergnügen verbinden. Flow kann außergewöhnlich erfrischend, belebend und sogar zutiefst sinntragend sein – und er ist die unvermeidbare Folge einer ungebrochenen Konzentration.

Das rezeptive Bewusstsein öffnen

Während die Konzentration den Geist diszipliniert, stabilisiert und erdet, lockert und erweitert das rezeptive Bewusstsein die Grenzen des Geistes und schafft einen größeren

inneren Raum, der es Ihnen ermöglicht, sich näher mit dem Inhalt Ihres Geistes vertraut zu machen. Wo die Konzentration zusätzliche Reize als Ablenkungen vom gegenwärtigen Fokus abblockt, da umfasst und assimiliert das rezeptive Bewusstsein jede auftretende Erfahrung.



Die großen Weisen Chinas lehren, dass alle Dinge aus dem permanenten Wechselspiel von *Ying und Yang* bestehen – den femininen und den maskulinen Kräften des Universums. Wenn die Konzentration dem Yang der Meditation entspricht – fokussiert, mächtig, durchdringend –, dann repräsentiert das *rezeptive Bewusstsein* das Ying – offen, ausgreifend, aufnehmend.

Die meisten Meditationen arbeiten mit dem Zusammenspiel von Konzentration und rezeptivem Bewusstsein, obwohl einige fortgeschrittenere Techniken allein die Übung des rezeptiven Bewusstseins lehren. Wenn Sie einfach nur offen und bewusst bleiben und alles willkommen heißen, was im Geist auftaucht, werden Sie letztendlich »zur Wahrheit geführt«. Daraus kann man schließen, dass das rezeptive Bewusstsein Sie anleitet, Ihre Identität von Ihren Gedanken, Emotionen und den Geschichten, die Ihnen Ihr Geist erzählt, zu Ihrer wahren Identität zu verlagern, die im Sein selbst besteht. (Nähere Informationen über Gedanken, Emotionen und Geschichten finden Sie in Kapitel 6.)

Natürlich ist es unmöglich, diesen Anweisungen zu folgen, wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihrer Achtsamkeit arbeiten müssen. Deshalb beginnen die meisten Traditionen mit Konzentrationsübungen. Durch die Konzentration beruhigen und festigen Sie den Geist so weit, dass er nicht von einer Flut irrelevanter Gefühle und Gedanken hin und her geworfen wird. Damit schaffen Sie ein solides Fundament, auf dem die Übung der Meditation gedeihen kann.

Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen



Obwohl Konzentration und rezeptives Bewusstsein enorme Vorteile bieten, sind letztlich Einsicht und Verständnis die Ziele, mit denen Sie sich vom Leiden befreien können. Sie müssen verstehen, wie der Geist funktioniert, wie Sie Ihre Leiden verlängern und verewigen, wie Sie dem Ausgang von Ereignissen verhaftet sind und wie unkontrollierbar und flüchtig diese Ereignisse sind. Im Alltagsleben ist es das kreative Denken – die Freiheit von den üblichen begrenzten und ständig wiederholten Gedankenmustern –, das Lösungen für Probleme findet. Deshalb ist die *Kontemplation* die dritte Schlüsselkomponente, die die Meditation von einer beruhigenden, entspannenden Übung in ein Vehikel der Freiheit und des kreativen Ausdrucks umwandelt.

Nachdem Sie Ihre Konzentration entwickelt und Ihre Bewusstheit erweitert haben, werden Sie mit der Zeit feststellen, dass Sie eine immer tiefer gehende Einsicht in das Wesen Ihrer Erfahrung erlangen. Sie können diese Fähigkeit benutzen, um Ihre innere Landschaft zu erkunden und allmählich die Tendenz Ihres Geistes zu verstehen und zu vermeiden, Leiden und Stress zu verursachen (siehe Kapitel 6 und 12). Wenn Sie ein spiritueller Sucher sind, können Sie mit dieser Fähigkeit das Wesen des Selbst erkunden oder sich mit dem Mysterium Gottes und der Schöpfung auseinandersetzen. Wenn Sie eher praktischen Dingen zuneigen, können Sie sich mit dem nächsten Schritt in Ihrer Karriere oder Beziehung befassen oder ein scheinbar unlösbares Problem in Ihrem Leben in Angriff nehmen.

Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren

Manche Meditationen haben das Ziel, das Herz zu öffnen und bestimmte lebensbejahende Qualitäten wie Mitgefühl, liebende Güte, Gleichmut, Freude oder Vergebung zu entwickeln (siehe Kapitel 11). Auf einer praktischeren Stufe können Sie die Meditation dazu verwenden, ein gesundes Immunsystem zu kultivieren oder Sicherheit und Präzision in einer bestimmten Sportart zu entwickeln. Beispielsweise können Sie Killer-T-Zellen visualisieren, die Ihren Krebs angreifen, oder Sie können sich vorstellen, wie Sie einen Sprung vom Zehnmeterbrett ohne Fehler ausführen (siehe Kapitel 18). Dies sind die Meditationsarten, für die ich die Bezeichnung *Kultivierung* (*cultivation*, zu Deutsch auch *Förderung* oder *Pflege*) gewählt habe.

Wo die Kontemplation das Ziel hat, zu erforschen, zu untersuchen und schließlich die tiefste Natur der Dinge zu ergründen, kann Ihnen die Kultivierung dabei helfen, Ihr inneres Leben umzuwandeln, indem sie die Konzentration, die Sie entwickeln, zur Stärkung positiver, gesunder Geisteszustände verwendet und Energie von den mehr reaktiven und selbstzerstörerischen Tendenzen abzieht.

Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren

Nachdem Sie jetzt einen Überblick über die meditative Reise bekommen haben, wollen wir einen Blick auf einige Wege werfen, die oberflächlich der Meditation ähneln, Sie aber in ganz andere Richtungen führen. Natürlich kann jede Aktivität zu einer Meditation werden, wenn Sie sie mit Achtsamkeit oder Konzentration ausführen. Beispielsweise können Sie meditativ Geschirr spülen, Auto fahren oder telefonieren. (Nähere Informationen darüber, wie Sie dies tun können, finden Sie in Kapitel 17.) Aber in der allgemeinen Vorstellung werden bestimmte Aktivitäten mit Meditation verwechselt, obwohl sie eine vollkommen andere Absicht verfolgen. Manche behaupten sogar, dass das Lesen einer Zeitung oder das Betrachten ihrer Lieblingssoap im Fernsehen als Meditation anzusehen ist – nun ja, was soll ich dazu sagen?

Achtsamkeit: Meditation als Lebensstil

Obwohl ich Ihnen eine Reihe verschiedener Techniken vorstelle, mit denen Sie mehr Freude erleben und Ihren Geist erforschen können, bietet dieses Buch als Hauptansatz eine Technik an, die die Buddhisten als *Achtsamkeit* bezeichnen. Dabei wird die Aufmerksamkeit fortwährend auf alles gerichtet, was von Augenblick zu Augenblick erscheint.

Aufgrund meiner langen Erfahrung beim Meditieren und Lehren habe ich festgestellt, dass die Achtsamkeit, in der Konzentration und rezeptives Bewusstsein vereint sind, zu den Techniken zählt, die für Anfänger am einfachsten zu erlernen sind. Gleichzeitig kann

sie leicht an die engen zeitlichen Einschränkungen angepasst werden, mit denen die meisten Menschen leben müssen. Schließlich sind Sie, wenn es Ihnen wie mir geht, hauptsächlich damit beschäftigt, ein harmonischeres, liebevolles, stressfreies Leben zu führen, und nicht damit, in einen körperlosen, spirituellen Bereich zu entschweben, in dem Sie von den Menschen und Orten getrennt sind, die Sie lieben.

Tatsächlich sind die Schönheit, die Zusammengehörigkeit und die Liebe, die Sie suchen, direkt hier und jetzt vorhanden – Sie müssen nur Ihren Geist klären und Ihre Augen öffnen; und dies ist genau das, was Ihnen die Übung der Achtsamkeit beibringen soll! Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen richten, die Sie von Moment zu Moment machen, wachen Sie aus den Tagträumen und Sorgen auf, die Ihr Geist laufend zusammenspinnt, und kehren zu der Klarheit, der Präzision und der Einfachheit der Gegenwart zurück, in der das Leben wirklich gelebt wird.

Das Großartige an der Achtsamkeit ist, dass Sie Ihre Übung nicht auf bestimmte Orte und Zeiten beschränken müssen – Sie können die Übung des Aufwachens und der Achtsamkeit an jedem beliebigen Ort zu jeder Tages- und Nachtzeit praktizieren.

Die folgende Aufzählung nennt einige »Ersatzmeditationen«, die sicher ihren Platz im Repertoire der Freizeitbeschäftigungen haben, die aber im Allgemeinen nicht die Vorteile der Meditation bieten:

- ✓ **Denken:** Im Westen wurde das Wort *Meditation* häufig zur Bezeichnung einer Art fokussierten Nachdenkens über ein bestimmtes Thema verwendet, beispielsweise wenn man sagt: »Ich werde über dieses Problem eine Zeit lang meditieren.« Obwohl eine höher-rangige Kontemplation oder Erforschung in manchen Meditationstechniken eine Rolle spielt, hat diese wenig Ähnlichkeit mit dem häufig verschlungenen und widersprüchlichen Prozess, der gemeinhin als Denken bezeichnet wird. Außerdem werden Sie durch das Denken ermüdet, während Sie durch die Meditation erfrischt und angeregt werden.
- ✓ **Tagträumen:** Tagträume und Fantasien haben einen eigenen einzigartigen Vergnügungswert und bieten gewisse Vorteile, einschließlich der gelegentlichen Lösung von Problemen und der zeitweiligen Flucht aus schwierigen oder mühsamen Umständen. Aber anstatt Ihren Erlebnisraum zu weiten und Ihnen ein Gefühl einer tieferen Verbundenheit mit dem Sein zu vermitteln, wie dies die Meditation tut, verstrickt Sie das Tagträumen häufig noch stärker in das Drama Ihres Lebens.
- ✓ **Unterbrechung des Gedankenstroms:** Manchmal wird der ständige Strom der Gedanken und Gefühle, die Ihr Bewusstsein überfluten, durch eine Art »leeren Raum« unterbrochen, in dem nichts zu passieren scheint, sondern nur das Sein selbst aufscheint. Eine solche echte *Unterbrechung des Gedankenstroms* (spacing out) bildet den Kern der Meditation. Sie kann gezielt kultiviert und erweitert werden. Doch leider handelt es sich bei den meisten Unterbrechungen des Gedankenstroms nur um eine andere Form des Tagträumens!

- ✓ **Wiederholung von Affirmationen:** Diese gebräuchliche New-Age-Übung – eine zeitgenössische Version des früher sogenannten positiven Denkens – gibt vor, ein Gegenmittel zu Ihren negativen Glaubenssätzen zu sein, indem sie diese durch positive Alternativen ersetzt. Im Allgemeinen ist jedoch die Negativität so tief verwurzelt, dass die Affirmationen kaum die Oberfläche ankratzen. Sie schwimmen wie Schaum auf dem Ozean und dringen niemals wirklich zu den Tiefen vor, in denen Ihre Kernglaubenssätze verankert sind.
- ✓ **Selbsthypnose:** Durch eine progressive Entspannung Ihres Körpers und die Visualisierung eines sicheren, geschützten Ortes können Sie sich selbst in einen offenen Zustand erhöhter Suggestibilität bringen, der als *leichte Trance* bezeichnet wird. In diesem Zustand können Sie anstehende Auftritte durchspielen, vergangene Ereignisse noch einmal durchleben, um positivere Ergebnisse aufzuzeichnen, und Ihr Gehirn mit Affirmationen umprogrammieren. Obwohl sich die Selbsthypnose von der Achtsamkeitsmeditation unterscheidet – der Haupttechnik, die in diesem Buch gelehrt wird und die das Schwergewicht auf die fortwährende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick legt –, hat sie vieles mit den heilenden und leistungssteigernden Techniken gemeinsam, die in Kapitel 18 beschrieben werden.
- ✓ **Beten:** Normale Gebete oder Bittgebete, die sich an Gott wenden und um Hilfe oder bestimmte Dinge bitten, können meditativ ausgeführt werden, aber sie haben wenig mit der Meditation gemeinsam, wie ich sie beschrieben habe. Das kontemplative Gebet – auch *Orison* genannt, das Verlangen der Seele, sich mit dem Göttlichen zu vereinen – ist tatsächlich eine Form der konzentrierten Kontemplation, deren Fokus Gott ist.
- ✓ **Schlaf:** Auch wenn Schlaf erfrischend sein mag, ist er keine Meditation – es sei denn, Sie sind ein Yoga-Experte, der im Schlaf meditieren kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Gehirnwellen, die beim Schlafen erzeugt werden, deutlich von den Wellen unterscheiden, die beim Meditieren entstehen. Natürlich stellen Meditierende oft fest, dass sie eingeschlafen waren – und dann, wie einer meiner Lehrer zu sagen pflegte, gute Nacht! (Nähere Informationen über die Schläfrigkeit beim Meditieren finden Sie in Kapitel 13.)



Ein Stück Obst essen

Stellen Sie sich für den Zweck dieser Übung vor, dass Sie gerade von einem anderen Planeten auf der Erde gelandet sind und noch niemals zuvor eine Orange gekostet haben.

1. **Legen Sie eine Orange auf einen Teller und schließen Sie die Augen.**
2. **Schieben Sie alle Gedanken und vorgefassten Meinungen beiseite, öffnen Sie die Augen und versuchen Sie, die Frucht so wahrzunehmen, als sähen Sie sie zum ersten Mal.**

Beachten Sie ihre Form, ihre Größe, ihre Farbe und ihre Oberfläche.

3. **Wenn Sie anfangen, die Orange zu schälen, achten Sie darauf, wie sie sich in Ihrer Hand anfühlt, wie sich das Fruchtfleisch und die Schale unterscheiden und wie das Gewicht der Frucht in Ihrer Hand liegt.**
4. **Führen Sie langsam ein Stück der Orange an die Lippen und warten Sie einen Moment, bevor Sie anfangen zu essen.**

Achten Sie darauf, wie sie duftet, bevor Sie anfangen zu essen.

5. **Öffnen Sie den Mund, beißen Sie in das Stück und fühlen Sie die Beschaffenheit des weichen Fruchtfleisches und den ersten Schwall des Saftes in Ihrem Mund.**
6. **Beißen Sie nochmals hinein und kauen Sie die Orange. Bleiben Sie mit Ihrer Achtsamkeit bei den von Moment zu Moment wechselnden Empfindungen in Ihrem Mund.**

Während Sie sich vorstellen, dass dies die erste und letzte Orange sein könnte, die Sie jemals essen werden, versuchen Sie, jeden Moment frisch und neu und als eine eigenständige Erfahrung zu erleben. Beachten Sie, wie sich diese Erfahrung, eine Orange zu essen, davon unterscheidet, wie Sie normalerweise ein Stück Obst essen.

