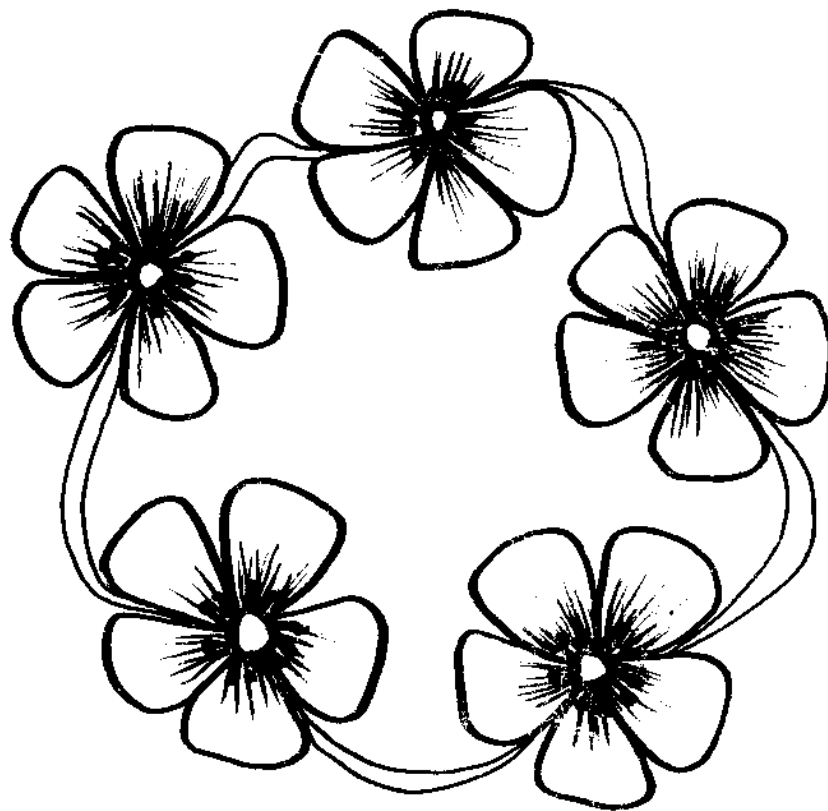


Der Samatha Zyklus



Tarchin Hearn

Der Samatha-Zyklus

Eine sanfte Ermutigung zur Wertschätzung
des gegenwärtigen Moments

Von Tarchin Hearn (1996)

Übersetzt aus dem Englischen von Peter Gerdes (2001)

© Tarchin Hearn, 1996

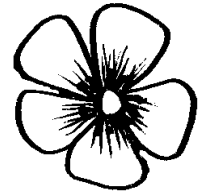
© Gestaltung der Illustrationen Mary Jenkins

Original Titel: The Cycle of Samatha

Englische Version erhältlich bei: Wangapeka Books
Rd. 2, Wakefield, Nelson
New-Zealand

Deutsche Version erhältlich bei: Peter Gerdes
Am Fahlen Kamp 1
31171 Nordstemmen

Tel. 05069 7391



Einführung

Ich sitze an meinem Schreibtisch und schreibe diese Einführung. Ich lächle und schenke mir ein paar Minuten zum atmen. Als ich meine Augen hebe, nehme ich das Sonnenlicht wahr, das in den Raum strömt. Der Duft der Buchen ist um mich herum und ein Geräusch des Hämmerns ertönt aus der Ferne und verleiht dem Augenblick einen Rhythmus. Während ich all dies wahrnehme, erblüht meine Wertschätzung in viele Richtungen. Wie wundervoll es ist, euch dies hier anzubieten.

Der *Samatha-Zyklus* ist eine einfache Lehre, die uns einlädt, wertschätzend im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Sie ist so einfach, dass manche Leute das Gefühl haben, sie schon jahrelang zu kennen, wenn sie das erste Mal davon hören. Nur irgendwie scheinen sie vergessen zu haben. Einfachheit ist in unserem vielbeschäftigten Leben oftmals schwer zu fassen.

Einige Leute haben gefragt, was denn der *Samatha-Zyklus* sei und wo er herkäme. Es ist weder die neue Übersetzung eines altertümlichen Textes noch ist es etwas, von dem ich ehrlich behaupten könnte, ich hätte es erfunden. Dieser Zyklus, der uns an das Herz von Heilung und Meditation erinnert, fiel mir ganz spontan ein, als ich eines Tages zur Meditationshalle in Wangapeka ging, um Leute, für die meditative Arbeit neu war, zu unterrichten.

Obwohl der Zyklus relativ einfach erscheint, ist er das Ergebnis einer 25-jährigen Ausbildung und der Kontemplation in verschiedenen buddhistischen Schulen sowie einer 18-jährigen Zeit des Lehrens auf diesem Gebiet. Während der folgenden Monate, in denen ich den *Samatha-Zyklus* mit vielen Menschen in der ganzen Welt geteilt habe, hat

er sich als wertvolles Werkzeug erwiesen und zwar nicht nur für Anfänger, sondern auch für Menschen, die sich seit vielen Jahren mit meditativen Techniken beschäftigen. Es ist eine Lehre, die sich natürlich und machbar für jeden Neuling anfühlt und gleichermaßen auf die tiefsten Erkenntnisse eines kontemplativen Lebens hinweist.

Heutzutage sind bereits sehr viele verschiedenen Methoden der Kontemplation verfügbar. Ich glaube nicht, dass wir wirklich mehr davon brauchen. Das Problem ist nicht etwa ein Mangel an Führung, sondern vielmehr, dass wir unsere spirituellen und meditativen Praktiken oftmals in den Momenten vergessen, in denen wir sie am meisten bräuchten. Du könntest den *Samatha-Zyklus* als eine direkte Erinnerung an das ansehen, was wir bereits wissen. In nur fünf Worten ausgedrückt ist er einfach zu behalten und kann unser Leben und das derer um uns herum sofort bereichern.

Während du dieses Heft liest, erlaube dir bitte jeden Satz, oder alle zwei Sätze eine Pause einzulegen; zu lächeln, zu atmen und den gegenwärtigen Moment zu genießen. Eile nicht durch den Text, auf der Suche nach einer Technik oder einigen neuen Fakten, die sich in deiner Informationssammlung anhäufen,; noch mehr großartige Ideen, die niemals über den anfänglichen Enthusiasmus hinaus wachsen. Betrachte diese Zeilen als eine Einladung – von mir zu dir – und auf eine geheimnisvolle Art und Weise von dir zu mir; einander sanft rufend. Betrachte es als eine Einladung, gemächlich durch den wunderschönen Garten zu schlendern oder in einem friedlichen Moment an einer Tasse Tee zu nippen und dabei etwas sehr wertvolles zu teilen – von Herz zu Herz.

Samatha (Betonung: sah-mah-tah) ist ein Wort aus dem Sanskrit, das normalerweise als „ruhig“ oder „friedvoll“ übersetzt wird. Wenn wir es jedoch genauer betrachten, lässt sich eine tiefere Bedeutung erkennen. Englisch (und auch Deutsch; Anm. d. Übers.) ist Teil der indo-europäischen Sprachgruppe, deren Wurzeln sich sowohl ins Lateinische, aber auch ins Sanskrit zurückführen lassen. Das Wort *Samma* bedeutet „komplett“ oder „total“. Das Englische Wort „sum“ (deutsch: Summe, Anm. d. Übers.), welches das Ergebnis einer Zusammenzählung bezeichnet, ist aus diesem Ursprung erwachsen. Der *tha*-Teil ist eine Kurzform der Sanskrit Wurzel „*stha*“, die mit der Vorstellung von Standfestigkeit und Solidität verbunden ist. Im Englischen leiten sich daraus Worte wie „stand“ und „stationary“ ab (übersetzt: „stehen“ und „stationär“, Anm. d. Übers.). Wenn wir nun *Samma* und *tha* zusammenführen, finden wir die Vorstellung vollkommen standfest zu stehen: solide und unverrückbar präsent inmitten dessen was sich ergibt.

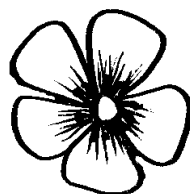
Hier entdecken wir eine wundervolle Sache, die auf einige Leute überraschend wirkt. Wir sprechen hier nicht über eine Ruhe, die daraus resultiert „Öl auf aufgewühltes Wasser zu schütten“ oder eine Friedlichkeit, die durch das Unterdrücken oder Kontrollieren einer bestimmten Aktivität entsteht; keine Sanftheit, die etwas dynamischem entgegengesetzt

wird, sondern eine Gelassenheit und Klarheit die sich ganz natürlich inmitten der Aktivität manifestiert.

Komm doch in deiner Vorstellung mit mir zum Wangapeka-Center. Auf der anderen Straßenseite fließt der Wangapeka-Fluss. Zu bestimmten Zeiten des Jahres fallen die zarten weißen Blütenblätter der Kanuka-Bäume ins Wasser und fließen flussabwärts. Stell dir vor, Du sitzt im Schatten der großen Buchen auf den grünen bemoosten Felsen. Das Sonnenlicht dringt durch die Blätter. Glockenvögel und Tui's rufen sich zu, ihre Laute unterstreichen die Reinheit der Luft. Wald-Tauben gurren hin und her über den Fluss. Das Wasser strömt vorbei; gluckerdnd und gurgelnd tanzt es durch die Felsen auf dem Weg zur Tasmanischen See. Es scheint erstaunlich, dass die zarten, weißen, vorbeirauschenden Blüten in dem turbulenten Strom nicht zerquetscht werden.

Stell dir weiter vor, du wärst eine Kanuka-Blume, die in demselben Fluss treibt. Du bist losgelöst. Du kannst das vorbeischnellende Flussufer nicht sehen. Soweit du es beurteilen kannst, liegst du entspannt auf dem Wasser. Eine zarte Ansammlung von Blütenblättern geborgen in der kristallklaren Oberflächenspannung des Flusses. Als Beobachter sehen wir die Blume auf einem gefährlichen Kurs flussabwärts schießen. Das Blütenblatt dagegen verbleibt einfach dort, wo es ist. Siehst du eine Verbindung zwischen dieser Tatsache und Deinem Leben?

Der *Samatha-Zyklus* ist eine Erinnerung, entspannt in dem gurgelndem und sich ständig veränderndem Strom des Lebens zu ruhen. Er ermutigt uns die zutiefst verkörperte Angewohnheit „der Beobachter am Flussufer zu sein“ loszulassen, in den Fluss des Lebens einzutreten und uns vollständig der dynamischen lebendigen Präsenz des gegenwärtigen Moments hinzugeben. Wann immer wir uns am Flussufer festhalten, verwenden wir unsere Energie, um zu vermeiden weggespült zu werden. Dann stellt sich uns die Frage, ob das ständige Festklammern ausreicht damit sich unser Leben sinnvoll und lebenswert anfühlt oder ob es vielmehr ein unnötiger Kampf ist.



Lächeln

Entspannt im „Hier und Jetzt“ erinnere ich mich zu lächeln. Sich hebende Augen blicken in einem spielerischem leuchtenden Tanz nach rechts und dann nach links. Luft berührt Nasenlöcher und Lippen. Vorderzähne gekühlt, geöffnet zu einem funkelndem Lächeln. Der Körper glitzert durch und durch. Ein Schwall von Wärme und Güte formt den Weg des Atems der tiefer und tiefer wird.

Der *Samatha-Zyklus* beginnt auf die einfachste Art und Weise.

Wir lächeln!

Nachdem du diese Worte gelesen hast, löse Deinen Blick von diesen Seiten, schaue auf und erlaube Deinem Gesicht, sich in einem Lächeln zu entspannen.. Wie fühlt sich das an?

Um etwas wirklich wertschätzen zu können brauchen wir oftmals einen gegenteiligen Kontrast. Darum, nachdem du gelächelt hast, versuche es mit einem Stirnrunzeln. Erwinnere dich, wie es sich anfühlt ernster oder mürrischer zu sein. Überprüfe die gesamte Qualität von Körper und Seele in diesem Augenblick. Ist es anders, als in dem Moment in dem du gelächelt hast? Geh hin und her zwischen diesen beiden Zuständen, lächelnd und mürrisch, bis du die Unterschiede zwischen Ihnen klar erkennst.

Auf der intellektuellen Ebene wissen wir alle, dass es wahrscheinlich einen Unterschied gibt, aber wie fühlt sich das in Deinem Körper an? Finde es heraus – jetzt gleich. Wie beeinflusst Lächeln Deine Wahrnehmung? Was macht es mit Deinem allumfassenden Gefühl der Lebendigkeit? Ein einfaches Lächeln kann Dein gesamtes Lebensgefühl erhellen und Deine Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments sofort verändern.

Falls du bereits mit einer Meditationstechnik vertraut bist, hast du vielleicht Lust ein kleines Experiment auszuprobieren. Nimm dir ein paar Minuten und erwinnere dich, wie es sich anfühlt ernsthaft und intensiv zu meditieren. Erwinnere dich an Deine Empfindungen während dieser Übungen. Wohlmöglich lächelst du schon, aber falls nicht, erlaube einem

Lächeln Dein Gesicht zu erleichtern und fahre mit deiner Meditation fort. Merkst du einen Unterschied?

Wenn wir Lächeln, um diesen *Samatha-Zyklus* zu beginnen, versuchen wir nicht auszusehen, wie auf einer Zahnpasta-Werbung. Wichtiger als die hochgezogenen Lippen ist das Gefühl von lächelnden Augen. Lächle nochmals und werde dir der Empfindungen in und um Deine Augen herum bewusst. Wie würdest du sie beschreiben?

Manche Leute entdecken eine Art Leichtigkeit oder ein Glitzern, eine gesteigerte Beweglichkeit, die sich oftmals fast schelmisch anfühlt. Einst besuchte uns ein Mann in Neuseeland, der sich selbst als einen „mürrischen Schotten“ bezeichnete. Er hatte ein rollendes „rrrr“ und sagte, dass er sich nicht so gut fühlte mit all dem Gelächle; so ließ er zumindest zu, dass seine Augen etwas sanfter wurden und das diese Sanftheit nach und nach seinen ganzen Körper durchflutete. Wenn unser Blick sanfter wird und beginnt zu funkeln, taut unsere gesamte Sicht auf und ein wundervolles Geheimnis eröffnet sich wie ganz von selbst. Es scheint, als wenn die Sanftheit des Schauens ein Auftauen unseres Herzens bewirkt.

Manchmal fühlt es sich etwas künstlich an wenn wir uns erinnern zu lächeln, fast so, als wenn unser Lächeln eine auf das Gesicht aufgeklebte Schablone ist. Ein lächelnder Mund ohne lächelnde Augen ist oftmals nur eine Grimasse, eine Fassade, die wir der Welt zeigen. Ein richtiges Lächeln dagegen ist ein Moment der Magie, der verwandelt. Es kann unsere Wahrnehmung von allem verändern.

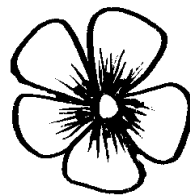
Wenn unser Lächeln nicht da ist, insbesondere wenn wir versuchen uns zu konzentrieren, erfahren wir immer wieder eine Trübung unserer Wahrnehmung. Es ist fast so, als ob wir durch das Fokussieren auf eine bestimmte Sache letztendlich alles andere ignorieren. Der Zustand unserer Wahrnehmung kann abflachen, fast ergrauen und manchmal sogar regelrecht zusammenschrumpfen. Dann erfahren wir so etwas wie eine tunnelartige Sicht. Inmitten dieser Anstrengung uns zu konzentrieren scheint es manchmal, als hätten wir unser Lächeln vollständig verloren. Hat sich deine Meditation jemals so angefühlt?

Wie können wir unser Lächeln wiederfinden, wenn es scheint, als wäre es verschwunden? Wir könnten in unseren Taschen, im Portemonnaie oder im Telefonbuch danach suchen. Vielleicht haben wir es aus Versehen auf der Festplatte unseres Computers verlegt. Je mehr wir uns über den Verlust unseres Lächelns sorgen, um so starrer und glasiger werden unsere Augen.

Es gibt ein einfaches Mittel mit dem wir unser Lächeln wiedergewinnen können, das sogar funktioniert, wenn uns gar nicht nach Lächeln zumute ist. Ich nenne es den „*balinesischen Augentanz*“. Kennst du die indonesischen Tänze der Insel Bali, wo die

Darsteller ihre Augen in ausdrucksstarker Art und Weise bewegen, oftmals begleitet von komplizierten Gesten mit den Händen.? Wenn du diesen Paragraf zu Ende gelesen hast, versuche deine Augen etwas zu heben, etwa so, als würdest du leicht über den Horizont schauen. Dann – ohne deinen Kopf zu bewegen – blicke erst nach rechts und dann nach links. Mache diese sanften Bewegungen mehrmals vor und zurück. Als nächstes rolle deine Augen in einem großen Kreis, erst im Uhrzeigersinn, dann dagegen. Werde auf eine spielerische Art und Weise zu einem verschmitzten Kind in einem wundervollen Moment des Prahlens. Viele Menschen entdecken dies sehr schnell – sie lächeln – und fangen manchmal direkt an zu lachen.

Bei diesem ersten Schritt des *Samatha-Zyklus* halten wir einfach inne, wo auch immer wir sind und lächeln. Wenn es uns hilft können wir den balinesischen Augentanz machen. Nach einigen spielerischen Augenbewegungen erfahren viele Menschen eine lächelnde Wärme, die sich sanft im ganzen Körper ausbreitet, begleitet von tiefer werdenden Atemzügen. Betrachte dies bitte nicht als eine Meditationstechnik. Es ist etwas, dass jeder zu fast jeder Zeit und an fast jedem Ort tun kann. Lächeln erhellt nicht nur unsere eigenen Erfahrungen sondern erfreut jeden den wir treffen.



Atmen

Ohne Nachzudenken und ohne Absicht atmet mein Körper ganz von selbst! Überraschung! Alles hat Teil an diesem Wunder. Beine laden die Luft ein. Handflächen pulsieren mit dem tidegleichen Gasfluss. Magen und Rücken, Nacken und Kopf, Gesicht und Brust, jeder Teil antwortet jedem anderen.

Einatmend unterstützt mich das ganze Leben. Ausatmend teile ich zutiefst. Ich atme Herz zu Herz mit der Welt. Mein Einatmen ist das Ausatmen der Welt. Mein Ausatmen ist das Einatmen der Welt. Wir sind Liebende! Zelle zu Zelle. Membran zu Membran. Intime

Bewegungen in einer rhythmischen Umarmung. Wie einfach. Wie natürlich. Wie reichhaltig JETZT.

Menschen, die diesen Zyklus oft praktizieren, berichten, dass sich gemeinsam mit dem Lächeln auch das Atmen mit der Zeit vertieft. Dieser Prozess ist sehr natürlich. Einatmen und Ausatmen.....Lächeln. Vielleicht hast du schon mal Atem-Meditationen gemacht, bei denen du dich selbst trainierst, den Atem zu beobachten, wie er kommt und geht. Möglicherweise hast du sogar gelernt, den Atem auf verschiedene Art und Weise zu kontrollieren.

Bei dem *Samatha-Zyklus* beobachten wir den Atem nicht, noch versuchen wir ihn irgendwie zu kontrollieren. Wir fühlen einfach die Bewegungen des atmenden Körpers. Einfach lächeln und Atmen – Das ist alles! Betrachte dies nicht als eine Meditationstechnik. Dies ist das Leben! Abgesehen von einigen seltenen Ausnahmen atmen wir 24 Stunden am Tag, vom Moment unserer Geburt bis zum Moment unseres Sterbens. Wenn wir atmen, leben wir!

Die meisten Menschen sind sich normalerweise nur einiger bestimmten Körperteile bewusst. Eine Spannung in der Brust, ein Schmerz im Ellenbogen usw.. Unglücklicherweise gibt es viele andere Teile unseres Körpers, die sich unserer Aufmerksamkeit völlig entziehen. Obwohl wir es vielleicht auf der intellektuellen Ebene begreifen, erfahren doch wenige Menschen ihren Körper als einen vollständig integrierten Organismus.

Ich finde es manchmal hilfreich, mir meinen Körper als einen einzigen komplexen Muskel vorzustellen, der sich gleichzeitig in eine Vielzahl verschiedener Richtungen zusammenzieht, um die unterschiedlichen Bewegungen zu unterstützen. Dies mag etwas komisch klingen, aber stell dir deinen Körper einfach mal so vor. Hattest du jemals Rückenschmerzen? In solchen Zeiten kann uns selbst das Aufheben eines leichten Gegenstandes vor Augen halten, wie ein bestimmtes Bücken die Verankerung in einem anderen Teil unseres Körpers erfordert. Tatsächlich ist es so, dass, wenn wir genau auf unsere Bewegungen achten, wir feststellen, dass jede noch so kleine Bewegung von kompensierenden Bewegungen an anderer Stelle des Körpers begleitet wird.

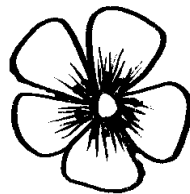
Ich kann mich erinnern, wie ich ein neugeborenen Babys hielt und staunte, dass während es atmete, eine Bewegungswelle von den Fußsohlen zur Spitze des Kopfes und wieder zurück lief. Atmen ist eine rhythmische muskuläre Bewegung. Ob wir wohl als Erwachsene so still und empfindsam werden könnten, dass wir genau spüren können wie die sanften wellenförmigen Bewegungen des Atmens durch unseren gesamten Organismus strömen? Atmen und Lächeln. Genau jetzt rücke ich etwas weg von meinem

Computer um dies zu tun. Bitte schließ dich mir für einen Moment an. Wir können gemeinsam lächeln und atmen.

Werde dir, während du atmest, deiner Handflächen bewusst. Kannst du den Rhythmus deines Atmens genau hier in den Handflächen spüren? Wende dich deinen Beinen und Füßen zu. Kannst du dein Atmen in deinen Knöcheln und Füßen spüren? Nimm wahr, wie dein Rücken atmet. Deine Kopfhaut, dein Gesicht. Fühle deine Arme, deine Brust und dein Steißbein. Während du lächelst, öffne dein Bewusstsein, um das Atmen deines ganzen Körpers zu spüren.

Natürlich atmen wir mit viel mehr, als nur mit unseren Lungen. Die Luft, die in unsere Brust und wieder heraus strömt, würde uns nichts nützen, wenn sie nicht mit dem Blut zu unseren Körperzellen transportiert würde. Dort wird Sauerstoff adsorbiert und verschiedene Abfallstoffe werden ins Blut abgeben.

Einige Menschen fühlen sich etwas töricht bei all dem Lächeln. Unser schottischer Freund gab es zumindest zu. Wenn dies auch auf dich zutreffen sollte, und nachdem du schon soweit gegangen bist, warum machst du jetzt nicht einfach den kompletten Quatsch mit und tust etwas völlig lächerliches. Stell dir vor, jede einzelne Zelle deines Körpers ist eine Nase. Ein kompletter menschlicher Körper, der sich aus Milliarden von kleinen Nasen zusammensetzt, von denen jede einzelne den zarten Duft des Sauerstoffs riechen kann. Ah! Hier ist ein Molekül aus dem Regenwald in Borneo. Hmm, hier ist eines von den Wiesen Patagoniens.



Während du sehr still wirst, sieh, ob du fühlen kannst, wie all diese Nasen ein- und ausatmen; innere Fachleute der seltenen und wundersamen Kunst des Atmens. Falls du Widerstand spürst dies zu tun, könntest du zumindest versuchen es mit deinen Kindern zu teilen. Bring ihnen bei so richtig „nasal“ zu sein.

Einatmen – Ausatmen. Der gesamte Körper atmet und schmeckt die Essenz des Lebens.

Manchmal entgleitet uns die wundvolle Schlichtheit des atmens und lächelns ohne dass wir es bemerken. Dies kann insbesondere Meditierenden passieren.

Unser Lächeln verblasst während wir bewusst fokussieren. Unsere „kritischen Instanzen“ können dabei schleichend ins bewerten verfallen. Anstatt unser Atmen und das unmittelbare Gefühl lebendig zu sein zu genießen, treten wir aus unseren Körpern heraus und werden wieder einmal zu distanzierten Beobachtern, zu unbetroffenen Zuschauern, zum Publikum einer Art Meditations-Sportveranstaltung. In dem Moment, wo wir nicht mehr direkt beteiligt sind, beginnt unser Geist hin und her zu wandern. Alte Geschichten tauchen wieder auf. Rückblicke auf die Vergangenheit – Planungen für die Zukunft. Die entspannte Freude am Hier und Jetzt verblasst und was übrig bleibt ist ein summender Schwarm von Gedanken. Ist es dir jemals so gegangen?

Wie der Dunst, der sich am frühen Morgen das Tal hinaufbewegt und die Sonne verschleiert, kann diese subtile Trübheit den aufgehenden Moment verhüllen. Wir machen es uns bequem in unserer Meditation und plötzlich merken wir, wie wir auf eine unbestimmte und ziellose Art und Weise umherdriften. Das Gefühl des aktiven Erforschens ist im Dunst verschwunden. Einige Menschen assoziieren diese Gefühl des „Umherdriftens“ mit einem Zustand des „nach Innen gerichtet sein“. Allerdings kann es auch ein Ausschließen dessen, oder eine Abkehr von dem sein, was die Menschen oft als die „äußere Welt“ bezeichnen. Dies ist nicht Erwachen. Ein besserer Name könnte Erschlaffen sein!

Unmerklich tritt eine graduelle Anspannung und Erstarrung unserer Geisteskräfte ein, bis wir uns tief in einer Erfahrung wiederfinden, die weder hier noch dort ist, weder wach noch schlafend. Verglichen mit der Aktivität unseres täglichen Lebens mag es sich entspannt und beruhigend anfühlen, aber es ist nicht sehr zweckmäßig, um in dichtem Verkehr Auto zu fahren oder mit anderen auf eine mitfühlende und belebende Art und Weise zu interagieren.

Wenn dir auffällt, wie sich diese Trübheit einschleicht, überprüfe dein Lächeln, und wenn es verschwunden zu sein scheint, mach den balinesischen Augentanz, bis du dich wieder mit einer spielerischen Qualität verbindest, die dich erfrischt. Wenn wir uns lächelnd und atmend in einem Modus von zunehmender Ruhe wiederfinden, dann ist es Zeit, diesen Zustand durch eine Verankerung in dem sinnlichen Reichtum des Augenblicks weiter auszubauen.

Hier und Jetzt

Alle Sinne wachen auf. Sehen, Hören, Berühren, Lächeln und Atmen - an diesem bestimmten Ort. An keinem anderen. Nicht gestern. Nicht morgen. Lächeln und Atmen; ein Kaleidoskop aus Farben, Geräuschen, Berührungen, Gerüchen und Gedanken – zu einem Geheimnis verwoben – dieses Bildnis des gegenwärtigen Moments.

Während du lächelst und atmest, versuche, falls du es nicht schon getan hast, deine Augen zu öffnen. Nimm wahr, wo du bist. Sanft lächeln, empfindsam atmen und gleichzeitig schauen. Wir können all das gleichzeitig tun. Viele Meditierende praktizieren mit geschlossenen Augen. Es ist fast so, als müssten sie die Ablenkungen und Störungen der Außenwelt ausschließen. Und doch, wenn wir uns die Essenz von Meditation anschauen, dem Verweilen in einem Zustand entspannter Wachheit, ganz in der Gegenwart, könnte man dies nicht auch mit offenen Augen tun? Falls du die Gewohnheit entwickelt hast mit geschlossenen Augen zu meditieren, überprüfe dich, ob du nicht in gewissem Maße die Welt ausschließt oder ablehnst.

Obwohl unsere Augen offen sind, versuchen wir nicht visuelle Objekte aufzunehmen. Wir versuchen auch nicht, etwas auszuschließen. Wir lächeln und atmen einfach und betrachten, was auch immer sich zeigt. Wenn sich die Augen bewegen möchten, lass sie. Versuche nicht, irgendetwas bestimmtes zu fixieren. Schauen ist eine ganz natürliche Aktivität. Manchmal verweilen unsere Augen irgendwo. Manchmal bewegen sie sich. Wenn du dich weiter daran gewöhnst, wird es dir leichter fallen, zu lächeln, zu atmen und gleichzeitig die verschiedenen Dinge um dich herum wahrzunehmen. Versuch es genau jetzt und ich leiste dir Gesellschaft.

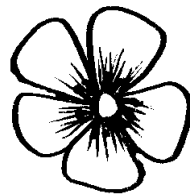
Wenn du dich behaglich mit dem Sehen fühlst, öffne deine Ohren. Lächeln, atmen und lauschen. Erlaube all den Geräuschen, die um dich herum sind dich zu baden. Keine Anstrengung irgendetwas auszuschließen, noch nicht einmal störende oder irritierende Geräusche. Es könnte sein, dass du ein Gefühl spürst, als seiest du aufgelöst in einem

Ozean aus Geräuschen. Die Wellen schwappen mit unterschiedlichen Stärken und Rhythmen gegen dich. Geräuschgebilde, die im Raum entstehen und vergehen.

Werde sehr empfindsam gegenüber Berührungen und taktilen Sinneseindrücken. Spüre die Kleidung auf deiner Haut, den Windzug in deinem Gesicht. Die physischen Empfindungen des Atmens sind taktiler Natur – somit öffnet sich durch deine Bewusstheit für das Atmen ganz von selbst die Empfindsamkeit für Berührungen.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Geruch und dann zum Geschmack. Diese Sinne gestalten ständig unser Gefühl von dem Platz an dem wir sind; der Geruch frischer Farbe, von Jasmin, oder einem Rosengarten. Der Geschmack eines frisch gepflückten Apfels. Gerüche und Geschmäcker verleihen unseren Erfahrungen auf subtile Art und Weise Farbe, auch wenn viele Menschen sich dessen nicht bewusst sind. Halte für einen Moment inne. Was riechst du? Selbst wenn du gerade nichts isst, was schmeckst du in deinem Mund?

Während wir lächeln und atmen, können wir auf eine lebendige und vertrauliche Art und Weise unsere fünf Sinne benutzen um wertzuschätzen wo wir gerade sind. Lächeln, Atmen, Hier sein. Die Türen aller Sinne sind weit offen. Nicht blockieren, nicht bewerten.



Etwas ganz spezielles passiert, wenn lächeln, atmen und das Gefühl ganz hier zu sein zusammenkommen. Versuch es und finde es selbst heraus. Viele Menschen erfahren eine größere Lebendigkeit, oftmals begleitet von einem wachsendem Vertrauen, dass dies, obwohl grundsätzlich einfach, ein wirklich wertvoller Weg ist.

Lächeln, atmen, Hier sein. Versuch es wieder und wieder, an verschiedenen Momenten über den Tag verteilt. Versuch es, wenn du glücklich bist und wenn du traurig bist. Versuch es, wenn es dir gut geht und wenn du krank bist. Versuch es unter den unterschiedlichsten Umständen; nicht nur beim Meditieren, sondern auch im Büro und in der Küche. Wenn wir uns tiefer in dieses reichhaltige Spektrum der Realität hineingeben werden wir zwangsläufig in den vierten Schritt des Zyklus eintreten.

Aus dem Herz unserer Erfahrung erblüht ein Wissen vollkommener Wertschätzung.

Wertschätzen

Lächeln, Atmen, Hier sein. Und in diesem Reichtum des gegenwärtigen Moments erblüht tiefe Wertschätzung in alle Richtungen. Mit größerem Wissen die zahllosen Faktoren wertschätzend, die dieses Gebären des JETZT unterstützen. Ozeane, ein Planet des Wassers, Grundlage des Werdens für unzählige Wesen. Atmosphäre, vergängliche Kreisläufe aus Wind und Regen, Feuer und Flut. Mutter und Vater – auch ihr seid in diesem Moment. Eure Hände spiegeln sich in meinen. Eure Hoffnungen pulsieren in meinem Blut. Lächeln, Atmen, Hier sein, ein ganzes Universum wertschätzend, das in hemmungsloser Ehrfurcht und Freude das Geheimnis des JETZT tanzt. Und dort ist immer noch mehr.

Lächeln, Atmen, Hier sein. Wenn wir uns mehr und mehr mit diesen Dreien anfreunden, können wir eine Art des Seins finden, die sich zutiefst still und doch auf dynamische Weise wach anfühlt. Wir sind gelassen und entspannt, unsere Sinne sind aufmerksam. Wie bei einer ruhenden Katze, ist unser Inneres ruhig und klar und doch beobachten wir interessiert und aufmerksam all das, was um uns herum passiert. Unser ganzes Wesen schnurrt.

Sei an diesem Punkt gewarnt, dass du dich an den Rand einer sehr subtilen und verführerischen Falle gewagt hast, eine, die in der Vergangenheit bereits unzählige Wahrheitssucher gefangen hat. In diesem glückseligen und klaren Zustand ist es einfach, den Gedanken zu kultivieren, das es genau dies „ist“, dass du irgendwie angekommen bist, dass es dies ist, nachdem du immer gesucht hast. Wenn wir diese Zustände als das, was wir erreichen wollten ansehen, verkehren wir sie, obwohl sie sich sehr schön anfühlen, unweigerlich in Begrenzungen.

Die alten Meditationstexte bezeichnen das Festhalten an wunderbaren Zuständen als „*Upakkilesa*“, eine höhere Verfehlung. Es ist möglich, dass wir dieser Art des Seins so verhaftet werden, dass sie unsere ganze weitere meditative Erforschung beeinflusst. Eine starke Sehnsucht nach einer Wiederholung dieser wundervollen Zustände übernimmt die Kontrolle über unsere meditative Praxis und alles weitere scheint es nicht wert zu sein, sich damit zu abzulagen. Auf gewisse Weise haben wir dann eine Abhängigkeit zu diesen paradiesischen Zuständen in der Meditation entwickelt. Und wie bei jeder anderen Sucht auch werden wir ängstlich und zwanghaft, wenn wir unsere Spritze nicht bekommen. Hast du diese Erfahrung schon gemacht? Wir werden ungehalten, wenn das Wohlgefühl einfach nicht da ist. Wir werden ungehalten, wenn irgendetwas droht es uns wegzunehmen. Nachdem es verschwunden ist, planen und handeln wir um zu versuchen es wieder einzufangen. Ironischerweise vermindert diese Besessenheit unser Bewusstsein für neue Erscheinungen und hält uns genau von dem Wohlgefühl fern, nachdem wir uns so sehnen. Sie hemmt oftmals den Prozess von weiterer Untersuchung und Wachstum. Sei diesem Verhafteten meditativen Höhen gegenüber aufmerksam.

Während die Erfahrung des „Hier seins“ um uns herum erblüht ist es ganz natürlich, wenn wir uns beim tiefen Betrachten einiger Faktoren wiederfinden, die zu diesem einzigartigen Moment beitragen. Tatsächlich kann dies sogar tiefergehend, als bloßes Betrachten sein. Wenn wir beginnen, auf eine direkte und fühlende Art und Weise zu verstehen, wie viele zahllose „Fäden des Werdens“ das Erwachen diese Augenblicke unterstützen, fängt ein tiefes Gefühl von Wertschätzung an unsere Wahrnehmung zu bekräftigen und zu verändern.

In diesem Stadium des Zyklus arbeiten wir mit einem sehr feinen Gleichgewicht aus intellektuellem Hinterfragen und intensiver nonverbaler Wahrnehmung. Lächeln, Atmen, Hier sein – wir fügen eine winzige Menge Denken hinzu, um zu beobachten, wie all die visuellen Eindrücke, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen der Umwelt tatsächlich unser Gefühl, wo und wer wir sind unterstützen. Die Objekte in unserer direkten Umgebung helfen uns beispielsweise bei der Wahrnehmung des Ortes, an dem wir sind. Ich sitze zwischen diesem Fußboden und dem Geländer. Der Gesang des Vogels ist vor, das Rauschen des Flusses hinter mir. So weiß ich, dass ich hier bin und nicht irgendwo anders.

Viele Leute scheinen zu denken, dass dies nicht sehr spirituell sei - als ob die Welt der fünf Sinne hinreichend verstanden wäre und dort kein wirkliches Geheimnis mehr zu entdecken wäre. Aber bitte schau noch einmal genau hin. Unser Geisteszustand wird durch die gegenwärtige äußere Umwelt beeinflusst. Stell dir vor, wie unterschiedlich die Erfahrung dieses Buch zu lesen wäre, wenn du es draußen an einem windigen und exponierten Platz bei kaltem Regen tun würdest. Während des Lächelns, Atmens und Hier seins, schaue mit all deinem Verständnis herum und wertschätze, wie die Eindrücke

deiner fünf Sinne diesen Moment gestalten. Wertschätzung heißt nicht zwangsläufig, dass du etwas magst, sondern es bedeutet ein tieferes Verstehen.

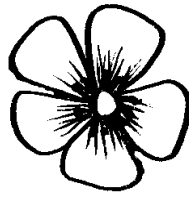
Im Buddhismus wird davon ausgegangen, dass es tatsächlich sechs Sinne gibt; die fünf die wir alle kennen, die als Türen angesehen werden, durch die die Welt eingelassen wird, und die sechste, die als „Tür des Geistes“ bezeichnet wird. Durch diese „Tür des Geistes“ erscheinen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Träume usw. Die Beobachtung der Aktivitäten an dieser Tür ist notwendig, um unsere fortlaufenden Erfahrungen zu verstehen. An diesem Punkt würde ich dennoch vorschlagen, dass du dich mehr auf die fünf Sinne ausrichtest, da du damit eine sofortige und sehr reale Heilung förderst. Ein solides Fundament der Bewusstheit im Bereich der fünf Sinne wird dir noch mehr Möglichkeiten eröffnen, das Spiel mentaler Aktivitäten zu untersuchen.

Um die Wertschätzung deiner Sinneserfahrungen zu vertiefen, könntest du das folgende Denk-Experiment ausprobieren. Falls du es niemals zuvor gemacht hast, könntest du es als etwas schockierend empfinden, aber die Übung kann sehr aufschlussreich sein. Als erstes nimm Kontakt zu deinem Lächeln, Atmen und Hier sein auf. Nimm dir Zeit dafür und mache es gut. Stell dir jetzt vor, du verlierst deine Fähigkeit zu sehen. Du bist blind. Wie beeinflusst dies deine Erfahrung; deine Lage; dein Selbstgefühl? Jetzt verlierst du deinen Hörsinn. Was passiert jetzt? Der Geruch verschwindet und dann der Geschmack. Stell dir vor, der Tastsinn verschwindet. Was bleibt noch?

In der Abwesenheit der fünf Sinne verbleiben wir mit Erinnerungen und Gefühlen, Erfahrungen von gestern. Auf gewisse Weise passiert dies jedes Mal, wenn wir die Verbindung zu unseren gegenwärtigen Sinneswahrnehmungen verlieren; ob wir nun einschlafen, oder uns in eine Tagträumerei treiben lassen. Wir landen in der letzten Woche oder im letzten Jahr.

Stell dir nun, in Fortführung unseres Experiments, vor, du verlierst die Tür des Geistes. Wo bist du jetzt?

Beende das Experiment mit der Wiederherstellung deiner sechs Sinne, angefangen mit der Tür des Geistes. Nimm dir genug Zeit um wertzuschätzen, wie die aktuellen Wahrnehmungen der sechs Sinnestüren das dynamische Geflecht deines Wesens und dein subjektives Selbstgefühl permanent zusammenweben.



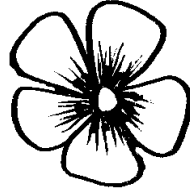
Alles hängt von etwas anderem ab. Der Fußboden unterstützt dich, und falls er aus Holz ist, hat auch ein Wald mit all seinen komplizierten ökologischen Wechselwirkungen Teil an diesem Moment. Dein Körper wurde aus der DNA deiner Eltern gestaltet, darum sind auch sie Teil dieses Moments. Das Essen, das du gestern zu dir genommen hast, war vorher Erde, Wasser, Luft und Sonnenlicht, umgewandelt in Pflanzenmaterial und nun in das Fleisch deines eigenen Körpers. Meine Eltern, meine Lebenserfahrungen und mein Schreiben auf diesem Laptop Computer tragen zur Erfahrung deiner Gegenwart bei. Die Anzahl unterstützender Faktoren ist endlos.

Lächeln. Atmen. Hier sein. Wertschätzen.

Der Wissende hängt vom Wissen ab – das Wissen hängt von dem Wissenden ab. Mit den Sinnen wahrzunehmen baut auf Erinnerungen und vorherigen Erfahrungen auf. Der gegenwärtige Moment setzt sich aus den Wechselwirkungen unzähliger Faktoren zusammen; ein dynamisches Gewebe aus Zeit und Raum, das die besondere Erscheinung die wir „Jetzt“ nennen hervorbringt. Das Mikroskopische formt das Makroskopische, während das Makroskopische gleichzeitig das Mikroskopische formt. Nichts in diesem Universum besteht unabhängig von allem anderen.

Dieses vierte Stadium des Wertschätzens ist nicht bloß ein großer Gedanke über die Verbundenheit von allem. Wir benutzen hier unseren Verstand, um ein größeres Feld der Wertschätzung zu stimulieren. Dann lassen wir die Überlegungen sein und verweilen einfach in der ausgedehnten Klarheit des Augenblicks. Falls wir dabei wegdriften oder unsere Wahrnehmung verschwimmt, können wir unsere Sinne durch gezieltes Analysieren dieser Erscheinungen schärfen und dann wieder zur nonverbalen Gegenwart zurückkehren.

Schließlich kann es passieren, dass ein Gefühl immenser Ausdehnung unserer Erfahrung bereichert, ohne dass wir deswegen eines der Details aus den Augen verlieren. Die Welt ist reich und wunderbar und sie manifestiert sich in einer Form, die wir wohlmöglich nie zuvor wirklich wertgeschätzt haben. Lächeln. Atmen. Hier sein. Wertschätzen. Zusammen ebnen sie den Weg für den fünften Schritt des *Samatha-Zyklus*: Geben.



Geben

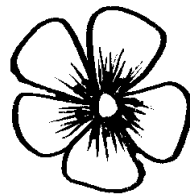
Anmerkung des Übersetzers: „Geben“ wurde hier gewählt als Übersetzung für den englischen Begriff „Offering“, für den es kein deutsches Äquivalent gibt. „Offering“ beinhaltet auch anbieten, teilen, schenken, darbringen. Es steht für eine Gabe, auch Hingabe.

Lächeln, Atmen, Hier sein, Wertschätzen, alles zusammen strömt voran als spontanes Geben. Ich gebe mein Herz, die Natur meines Geistes, das Geheimnis des Seins, alles strömt heraus, die Schöpfung der Schönheit. Gott gibt sich Gott hin, der Moment ergießt sich selbst für Jedermann. Lächeln, Atmen, Hier sein, Wertschätzen, Geben; Alle fünf erinnern an den Wert aller Dinge. Jeder einzelne appelliert an den anderen. Alle zusammen vertiefen das Lächeln und so dreht sich der wundersame Kreislauf weiter und weiter. Wassermoleküle, geborgen im Fluss, fließen zum Meer des Werdens, für immer eingebunden im Geheimnis des Hier und Jetzt.

Inmitten dieses ganz speziellen Moments, wie ein Kind, das etwas tolles, neues entdeckt hat und losläuft um jemanden zu finden, mit dem es diese Erfahrung teilen kann, finden wir uns wohlmöglich in einem Zustand des spontanen Gebens wieder. Wir geben diesen wunderschönen Moment an andere weiter.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten hiermit zu arbeiten. Du könntest dir eine bestimmte Person oder Gruppe ins Gedächtnis rufen und dir vorstellen, deine Erfahrung mit ihnen zu teilen. Du könntest ihnen die Freude oder die Einsichten schenken, die jetzt

gerade da sind. Vielleicht fühlst du dich ins Leben eingebunden, so dass kein Gefühl der Getrenntheit zwischen dir und allem anderen besteht. Dann könntest du wissen, dass die Welt sich selbst auf magische Art und Weise Juwelen gibt. Etwas Wunderbares, das etwas Wunderbarem Wunderbares gibt. Gott gibt Gott zu Gott.



Dieser fünfte Schritt besteht im Wesentlichen aus dem spontanen Teilen unseres Wesens mit anderen. Dies ist ein ganz natürliches Herausfließen von Wertschätzung das jede Besorgnis über das Selbst vermindert. Wir lassen los – wir hören auf zu klammern. Wir verschenken den Moment in einem freudigen Ausbruch von Großzügigkeit. Moment für Moment für Moment.

Indem wir uns diesem Zustand hingeben, führt das Geben selbst zu einer Vertiefung unseres Lächelns. Das Lächeln öffnet dem Atmen neuen Dimensionen der Wahrnehmung. Reichhaltigeres Atmen stärkt das Gefühl des Hier und Jetzt, was wiederum die Wertschätzung vertieft. So verankert uns der Zyklus auf unerschütterliche Art und Weise im entstehenden Moment; zutiefst stabil inmitten jeglicher Erfahrung. Das ist wahres *Samatha* und es ist untrennbar verbunden mit klarem Sehen. Ruhe und Inneneinsicht sind in einem nahtlosen Moment miteinander verschmolzen.

Es könnte manchmal passieren, dass du während des Praktizierens die Verbindung zu dem Gefühl des Gebens verlierst. Obwohl es dir zu einem früheren Zeitpunkt völlig klar war, hat es jetzt seinen Sinn für dich verloren. Falls das passiert, versuch nicht ein künstliches Gefühl des Gebens zu fabrizieren.. Geh einfach einen Schritt im Zyklus zurück und vertiefe deine Wertschätzung. Das Geben entspringt ganz spontan daraus, wenn es bereit ist. Falls sich deine Wertschätzung etwas gestellt anfühlt, geh zurück zum Hier sein und verweile mit der pulsierenden Lebendigkeit der fünf Sinne. Falls das Hier sein verschwommen und unklar wird, geh zurück zum Atmen. Falls es dir unmöglich erscheint, beim Atmen zu bleiben, kannst du zumindest lächeln. Für den Fall, das du nicht einmal ein Lächeln finden kannst, noch nicht einmal mit dem balinesischen Augentanz, dann geh in die Natur, mach einen Spaziergang, atme tief, spüre deine Füße auf dem Boden und komm später auf den Zyklus zurück.

Dieser *Samatha-Zyklus* ist eine wundervolle Gedächtnisstütze. Das einfache Einlegen einer Pa use und das Erinnern an diese fünf Worte – Lächeln – Atmen – Hier sein –

Wertschätzen – Geben – ist oftmals ausreichend, um uns zu einer tieferen und schöneren Art des Seins zurückzuführen. Dies kann leicht zu einem Teil unserer täglichen Erfahrungen werden. In den buddhistischen Lehren heißt es manchmal, dass der Pfad am Anfang, in der Mitte und am Ende gut ist. So einfach, wie sie uns erscheinen mögen, können uns diese fünf Elemente in eine zutiefst erfrischende und wunderbare Lebensweise führen.

Über den Autor:

Tarchin Hearn ist ein ausgebildeter Lehrer für Meditation und das Praktizieren des Erwachens. Er hat eine mehr als 25-jährige Erfahrung in verschiedenen Buddhismus-Schulen und war für 12 Jahre als Mönch ordiniert. Seit 1977 hat er in vielen Ländern gelehrt und beim Aufbau zahlreicher spiritueller Zentren mitgewirkt. Als Autor von sechs Büchern lebt er im „Wangapeka Study and Retreat Centre“ in Neuseeland.