

Achtsamkeitsübungen

Mitgefühl für die meistgehasste oder -verachtete Person

Setze dich ruhig hin. Atme und übe ein Halblächeln. Betrachte das Bild einer Person, die dir größtes Leid zugefügt hat. Betrachte die Seiten, die du am meisten hasst oder verachtetest oder am widerwärtigsten findest. Versuche herauszufinden, was diese Person glücklich macht und was ihr in ihrem alltäglichen Leben Leiden bringt. Betrachte die Wahrnehmungen dieser Person; versuche zu erkennen, welchen gedanklichen Mustern und Argumenten sie folgt. Überprüfe, was die Hoffnungen und Handlungen dieses Menschen motiviert. Betrachte schließlich sein Bewusstsein. Finde heraus, ob seine Ansichten und Einsichten offen und frei sind oder nicht, ob er von irgendwelchen Vorurteilen, von Engstirnigkeit, von Hass oder Wut beeinflusst wird oder nicht. Finde heraus, ob er Herr seiner selbst ist. Fahre mit diesen Überlegungen fort bis dein Herz von Mitgefühl erfüllt ist, wie eine Quelle mit frischem Wasser, und dein Ärger und deine Abneigung verschwinden. Führe diese Übung viele Male mit derselben Person durch.

Leiden durch Mangel an Weisheit

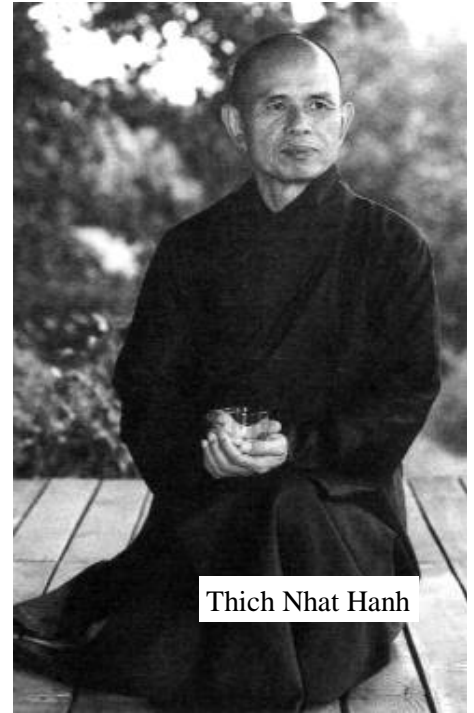
Setze dich in den vollen oder halben Lotus. Fange an, deinem Atem zu folgen. Wähle die Situation einer Person, einer Familie oder einer Gesellschaft, die mehr leiden, als alle anderen, die du kennst. Nimm sie zum Gegenstand deiner Betrachtung.

Im Falle einer Person versuche, jedes Leiden zu erkennen, das dieser Mensch erfährt. Fange mit den Leiden der körperlichen Form an (Krankheit, Armut, körperliche Schmerzen) und gehe dann über zu

Leiden, das durch Gefühle verursacht wird (innere Konflikte, Angst, Hass, Eifersucht, Gewissensqualen). Betrachte als nächstes die Leiden, die durch Wahrnehmungen entstehen (Pessimismus, an den eigenen Problemen engstirnig festhalten und ständig schwarz sehen). Finde heraus, ob seine geistigen Funktionen von Angst, Entmutigung, Verzweiflung oder Hass motiviert sind. Schau, ob sein Bewusstsein verschlossen ist, wegen seiner Umstände, seiner Leiden, wegen der Menschen um ihn herum, seiner Erziehung, aufgrund von Propaganda oder mangelnder Selbstkontrolle. Meditiere über alle diese Leiden, bis dein Herz von Mitgefühl erfüllt ist, wie eine Quelle mit frischem Wasser, und du sehen kannst, dass diese Person an ihren Umständen und ihrer Unwissenheit leidet. Entschließe dich dazu, dieser Person aus ihrer gegenwärtigen Situation herauszuhelfen, auf möglichst stille und unauffällige Weise.

Im Falle einer Familie folge derselben Methode. Gehe die Leiden einer Person durch und gehe dann über zur nächsten, bis du die Leiden der ganzen Familie untersucht hast. Erkenne, dass ihre Leiden deine eigenen sind. Erkenne, dass es unmöglich ist, auch nur einer Person in dieser Familie einen Vorwurf zu machen. Erkenne, dass du ihnen helfen musst, sich aus ihrer gegenwärtigen Situation zu befreien, auf möglichst stille und unauffällige Weise.

Im Falle einer Gesellschaft nimm dir ein Land vor, das Krieg erfährt oder unter irgend einer anderen Ungerechtigkeit leidet. Versuche zu begreifen, dass jede Person in diesem Konflikt ein Opfer ist. Erkenne, dass keine Person, einschließlich der kriegführenden Parteien und sich gegenüberstehenden Lager, das Leiden fortsetzen möchte. Begreife, dass man nicht einem oder wenigen Men-



Thich Nhat Hanh

schen die Schuld an der Situation zuschieben kann. Erkenne, dass die Situation möglich ist durch das Festhalten an Ideologien und an einem ungerechten ökonomischen Weltsystem, das von jeder Person durch Unwissenheit und einem Mangel an Entschiedenheit, es zu ändern, aufrechterhalten wird. Erkenne, dass die beiden Seiten in einem Konflikt nicht wirkliche Gegensätze bilden, sondern zwei Aspekte derselben Wirklichkeit darstellen. Erkenne, dass das Wichtigste das Leben ist und dass sich gegenseitig töten oder unterdrücken nichts lösen kann. Erinnerung dich an die Worte der **Sutra**:

In Zeiten des Krieges
lass in dir den Geist des Mitgefühls entstehen.

Hilf den Lebewesen,
überwinde den Wunsch zu kämpfen.

Wo immer die Schlacht tobt, Nutz
all deine Macht, die Kräfte beider
Seiten gleich zu halten und tritt
ein in den Streit, um zu versöhnen.

Vimalakirti Nirdesa Sutra

Meditiere solange, bis jeder
Vorwurf und aller Hass verschwinden
und Mitgefühl und Liebe

Die Texte wurden mit freundlicher Genehmigung des Theseus-Verlages Thich Nhat Hanhs Buch "Das Wunder der Achtsamkeit" entnommen.
ISBN 3-98620-087-9

in dir aufwallen wie ein Quell frischen Wassers. Gelobe, für Bewusstheit und Versöhnung zu arbeiten, auf möglichst stille und unauffällige Weise.

Du selbst

Setze dich allein in ein dunkles Zimmer, oder allein in der Nacht an einen dunklen Fluss. Fange damit an, dir deines Atems bewusst zu werden. Lass den Gedanken in dir entstehen, »Ich werde mit meinem Finger auf mich zeigen«, und statt auf deinen Körper zu zeigen, zeige in die entgegengesetzte Richtung. Stelle dich dir außerhalb deiner körperlichen Form vor. Stelle dir deine körperliche Form vor dir vor — in den Bäumen, dem Gras, den Blättern und dem Fluss und betrachte sie. Sei dir bewusst, dass du im Weltall bist und das Weltall in dir: wenn es das Weltall gibt, dann gibt es dich; wenn es dich gibt, dann gibt es auch das Weltall. Es gibt keine Geburt. Es gibt keinen Tod. Kein Kommen und kein Gehen. Behalte ein Halblächeln bei. Sei dir deines Atems bewusst. Bleibe für zehn bis zwanzig Minuten bei dieser Betrachtung.

Dein Skelett

Lege dich auf ein Bett oder eine Matte oder ins Gras, in einer Stellung, die dir angenehm ist. Gebrauche kein Kissen. Fange damit an, dir deines Atems bewusst zu werden. Stell dir vor, dass alles, was von deinem Körper übrig geblieben ist, ein weißes Skelett ist, das auf der Erde liegt. Halte ein Halblächeln aufrecht und folge deinem Atem weiter. Stelle dir vor, dass all dein Fleisch verwest ist und sich aufgelöst hat, und dass dein Skelett jetzt, achtzig Jahre nach der Beerdigung, in der Erde liegt. Stelle dir ganz deutlich die Knochen von Kopf, Rücken, Rippen, Hüften, Armen, Beinen und Fingern vor. Behalte ein Halblächeln bei und atme ganz leicht, mit gelassenem Herzen und Geist. Erkenne, dass du nicht das Skelett bist. Du bist nicht deine körperliche Form. Sei eins mit dem Leben. Lebe ewig in den Bäumen und dem Gras, in anderen Men-

schen, in den Vögeln und anderen Tieren, im Himmel und in den Welten des Meeres. Dein Skelett ist nur ein Teil von dir. Du bist überall und in jedem Augenblick gegenwärtig. Du bist nicht nur eine körperliche Form oder nur Gefühle, Gedanken, Handlungen und Wissen. Meditiere so für zwanzig bis dreißig Minuten.

Dein wahres Gesicht vor deiner Geburt

Setze dich in den vollen oder halben Lotus und folge deinem Atem. Konzentriere dich auf den Punkt A, den Anfang deines Lebens, und sei dir bewusst, dass das auch der Punkt ist, wo du anfängst zu sterben. Erkenne, dass beides, Leben und Tod, sich gleichzeitig zeigen: das eine ist durch das andere, das eine kann nicht ohne das andere sein. Erkenne, dass dein Leben und dein Tod voneinander abhängen: das eine ist die Grundlage des anderen. Erkenne, dass du gleichzeitig dein Leben und dein Tod bist; dass die beiden keine Feinde sind, sondern zwei Aspekte derselben Wirklichkeit. Konzentriere dich dann auf den Punkt, wo die beiden Manifestationen enden, den Punkt B, den man fälschlicherweise den Tod nennt. Erkenne, dass das der Endpunkt von beiden Manifestationen, von Leben und Tod, ist.

Erkenne, dass es keinen Unterschied gibt zwischen der Zeit vor A und nach B. Suche nach deinem wahren Gesicht in der Zeit vor A und nach B.

Nicht-Haften

Setze dich in den vollen oder halben Lotus. Erinnere dich an die bedeutsamsten Ereignisse deines Lebens und überprüfe jedes einzelne. Untersuche deine Begabungen, deine Tugenden, deine Fähigkeiten und das Zusammenkommen günstiger Bedingungen, die zum Erfolg geführt haben. Überprüfe die Selbstgefälligkeit und den Hochmut, die daraus entstanden sind, dass du dich selbst als Hauptgrund für deinen Erfolg ansiehst. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der wech-

selseitigen Abhängigkeit und erkenne, dass der Erfolg in Wirklichkeit nicht dir gehört, sondern eine Folge des Zusammentreffens unterschiedlicher Bedingungen ist, die außerhalb deiner Reichweite liegen. Erkenne das, damit du nicht an deine Erfolge gebunden bist. Nur wenn du diese Fesseln sprengen kannst, wirst du wirklich frei von ihnen, und sie können dich nicht mehr behelligen.

Rufe dir die bittersten Fehlschläge deines Lebens ins Gedächtnis und überprüfe jeden einzelnen. Untersuche deine Begabungen, deine Tugenden und Fähigkeiten und das Fehlen günstiger Bedingungen, die zu diesem Fehlschlag geführt haben. Versuche, alle Komplexe zu erkennen, die durch das Gefühl entstanden sind, dass du unfähig zum Erfolg seiest. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der wechselseitigen Abhängigkeit und erkenne, dass Fehlschläge nicht durch Unfähigkeit entstehen, sondern eher durch das Fehlen günstiger Bedingungen. Sieh ein, dass du diese Misserfolge nicht auf dich nehmen musst und dass sie nicht dein Selbst sind. Erkenne, dass du frei bist von ihnen. Nur wenn du sie loslassen kannst, wirst du wirklich frei von ihnen, und dann können sie dich nicht mehr länger behelligen.

