

## TEXTE UND VORTRÄGE VON RUTH DENISON

### ATEM-ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist die Eigenschaft des Geistes, die nicht nach etwas ausgreift, die nichts leugnet, nichts auswählt, nichts anzieht, und wir können sagen: Sie reagiert nicht in irgendeiner Art und Weise. Achtsamkeit hat die Eigenschaft eines Spiegels.

Der Spiegel gibt der Wirklichkeit getreu das Gesicht, das hineinschaut, oder das Objekt, das davor steht, wieder. Der Spiegel tut nichts.

Dies ist die Art und Weise, wie wir unsere Erfahrungen, unser Leben anschauen sollten. Aber was ist »unser Leben«?

Unser Leben besteht aus Erfahrungen, die durch unsere Sinnesorgane und durch den Geist geschehen.

Unser Leben beinhaltet auch unsere Atmung. Wir erfahren sie durch die Berührungsempfindung. Und das ist es, was wir erfahren, wenn wir bemerken, dass wir atmen. Wir müssen irgendwo anfangen, und die Atmung ist ein schönes und wirkungsvolles Objekt für den Geist, um Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu üben.

Ein Grund dafür ist, dass der Atem immer da ist, unaufhörlich, und er ist etwas Natürliches. Wir müssen nicht irgend-etwas dafür tun. Manchmal lade ich euch ein, Bewegungen zu

machen, aber da müssen wir etwas tun, und dies ist eine handfestere Erfahrung und einfacher zu bemerken als der Atem.

Aber es gibt gute Wege, um nachzuhelfen, dass wir den Atem spüren. Anfangs geht es darum, den Geist einzufangen und an seinen Ort zu führen.

Viele von euch machen die Erfahrung, dass euer Geist am Anfang des Kurses noch bei euch zuhause ist. Vielleicht habt ihr vergessen, dieses oder jenes zu tun. Ihr spürt noch immer die Verbindung mit zuhause, obwohl ihr dort jetzt nichts mehr tun könnt. Aber der Geist geht immer irgendwohin. Euer Körper sitzt hier, aber der Geist ist unterwegs.

Bis der Geist nicht wirklich hier ist, können wir uns nicht wirklich darin üben, unseren Atem und unser Sitzen zu bemerken. Wir brauchen eine »Einführung«. Wir haben Zuflucht genommen. Vielleicht hat das manchen von euch geholfen.

Wir haben versucht, die Sitzposition zu bemerken. Dann haben wir den Atem in einer allgemeinen Art und Weise bemerkt, einfach da, wo er spürbar war. Dann habe ich gesagt: »Sammelt eure Aufmerksamkeit am besten an einem Ort, wo der Atem für euch am einfachsten zu spüren ist.«

Das ist im Grunde dort, wo er in den Körper einfließt und wieder aus ihm herausfließt.

Gleichzeitig gibt es auch das Heben und Senken der Bauchdecke; sie dehnt sich und sinkt wieder zusammen. Wenn ich diese zusammensinkende Bewegung im Bauch spüre, kann ich meine Aufmerksamkeit schnell hierhin bringen und einfach nur bemerken, wie der Atem herausfließt.

Auf diese Weise kommen wir immer mehr in direkte Be-

rührung mit der Erfahrung des Atemvorganges und befolgen damit auch die mehr traditionelle und formale Art und Weise der Übung der Atem-Achtsamkeit.

Es gibt auch die Möglichkeit, die Atemzüge zu zählen oder dem Atem zu folgen, oder den Atem zu beobachten und die Worte zu sprechen, die den Vorgang benennen (ein – aus).

Das ist meine Übung. Durch meine eigene Erfahrung habe ich Folgendes gefunden: Wenn man darin einige Geschicklichkeit entwickelt hat, hat dies eine wunderbar beruhigende Wirkung auf die Körperfunktionen. Wir kommen dahin, die ganze Atembewegung als eine Welle zu empfinden, die sich durch den ganzen Körper hindurchbewegt, ohne dass wir etwas Besonderes tun müssen. Wir brauchen nur in diesem Bereich zu bleiben. Es ist so machtvoll! Es weitet den Geist und fördert gleichzeitig eine bestimmte Schärfe des Geistes. Sauerstoff kommt in jede Zelle; deshalb sollten wir wirklich dieser Bewegung gewahr sein. Aber um das wahrzunehmen, müssen wir ganz ruhig werden. Das bringt uns in eine sehr nahe Berührung mit dem Körper.

Zugleich bringt es uns in die Haltung der Zeugin. Das bedeutet, dass ich nicht darin verwickelt bin, was ich wahrnehme. Ich bemerke, dass da ein Geist ist, der die Fähigkeit hat, um diese Vorgänge zu wissen. So fühlt ihr euch einfach als einen Prozess, der Luft einatmet, Luft empfängt und sie wieder herauslässt. Wir kommen dazu, dies alles in einer unpersönlichen Art und Weise wahrzunehmen, und dies führt dazu, dass wir mehr und mehr die Position des Beobachters einnehmen, was die Achtsamkeit verstärkt und stabilisiert.

Dies lässt im Geist einen weiten Raum entstehen, einen Geist, der nicht reagiert. Er braucht sich nicht in den Vorgang einzumischen; er braucht nicht nach irgendetwas zu streben; er braucht nichts zurückzuweisen. Dadurch lernen wir, eine große Stärke und Festigkeit des Geistes zu entwickeln.

Das bedeutet, der Geist braucht nicht mehr allem zu folgen, alles zu akzeptieren oder sich in alles zu verwickeln. Wir werden besser in uns selbst geerdet, entwickeln mehr Ruhe, Selbstvertrauen und immer mehr Vertrauen.

Ihr fangt an zu bemerken, dass dieser Körper wirklich von selbst atmet. Er braucht das »Ich« überhaupt nicht. Was wir »Ich« nennen, ist nicht notwendig; es löst sich auf ... und sitzt ... und tut nichts. Diese Achtsamkeit ist wach und offen und geräumig. Und so sehen wir den Körper-Geist-Prozess mehr gemäß seiner Natur. Er atmet ein – und atmet aus – und dabei bewegt er sich. Die Luft fließt ein, und ich kann dies beobachten, ohne irgendetwas zu tun, und sie fließt wieder aus.

Wenn ihr einen tiefen Atemzug bemerkt und ihn anhalten wolltet, so wäre das euer Tod. Dadurch kommen wir zu großer Weisheit: einfach loslassen und den natürlichen Prozess sich entfalten lassen.

Viele unserer Probleme führen zu Kummer und Sorgen, sodass wir bedauern, uns darin verwickelt zu haben, und das hat mit unserer Zwanghaftigkeit zu tun und unserer Unfähigkeit, im Hintergrund zu bleiben und objektiv zu sein. In dieser Übung lernen wir die Stärke des Geistes und viele andere Dinge kennen.

Stimmt ihr damit überein?

Sogar wenn wir nicht gleich in Kontakt mit der Atembewegung kommen, können wir einfach nur bemerken, dass wir sitzen. Wir können die Haltung von Geduld und Akzeptanz pflegen. Wir können auch dieses subtile Gefühl von Unbefriedigtsein bemerken. Wir können lernen, nicht nach etwas zu greifen. Wir können unser Verlangen reduzieren, unser ganzes System des Haben-Wollens. Gleichzeitig erden wir uns selbst ein wenig; wir bringen Geist und Körper zusammen. Es gibt uns ein sichereres Gefühl, sogar gleich am Anfang; eine bessere Orientierung, einen Hauch von dem, was wir wirklich leben.

*Juni 1988, Breitenbush*

## DIE ILLUSIONEN ZERSTÖREN

Die Materie, die wir als unseren Körper bezeichnen, ist etwas, was lebendig ist und wo alles in Bewegung ist. Es ist kein totes Ding. Was wir hier vorfinden, unser Fleisch, ist nichts Festes. In der Meditation treffen wir in ihrer essentiellen Analyse darauf: ganz kleine Qualitäten, Verwandlungen, Bewegung, Wärme. Das ist alles Energie, sehr feine Energie. Wir durchschauen die Festigkeit dieses Körpers, der uns die Vorstellung und das Gefühl gibt, dass hier ein »Ich bin« existiert. Dieses »Ich bin« bringt uns dazu, sehr an dieser Form, die wir eines Tages verlieren, anzuhaften. Wir müssen verstehen, dass uns dieser Körper niemals in der Form, wie wir es uns vorgestellt haben, oder wie wir uns auf ihn beziehen, gehört hat, dass er niemals wirklich existiert hat.

Wenn wir das sehen, findet ein wirkliches Erwachen statt,

und das hat eine Auswirkung auf unseren Geist, denn er sieht nun, was in Wirklichkeit existiert. Der Geist gibt sein falsches Verständnis auf, sein Festhalten; er will nicht mehr und besteht nicht mehr auf dem, was unmöglich ist.

Wir verhalten uns, als ob uns dieser Körper unser Glück geben könnte, das, was wir uns wirklich wünschen. Er kann das nicht! Aber er dient uns für unseren Lebensprozess, für das Ziel, aufzuwachen, um zum Zustand des klaren ursprünglichen Geistes zu gelangen. Wir gehen zurück zu dem, was wir immer waren, zu unserer wahren Natur.

Zu diesem Zweck bringen wir die Kraft des Geistes in diese Materie, zu den körperlichen Energien und bewegen den Geist immer wieder durch den Körper hindurch. Es muss nicht in einem Schwung sein, vom Kopf zu den Füßen. Es kann in unterschiedlichen Regionen stattfinden. Ihr könnt das auswählen; die Hauptsache ist, dass ihr diese Illusion eines festen Selbst zerstört.

Dann leben wir freier und halten nicht länger an unseren falschen Vorstellungen und unseren subtilen Identifikationen fest, denn dieser Körper ist unbeständig und verlässt uns eines Tages. Wir sehen auch, dass dieses »Ich« nicht als eine eigenständige Kraft existiert. Das sind alles Bedingtheiten, das heißt, ein Ding existiert nur, weil das andere existiert, und diese Bedingtheiten funktionieren nach ihren eigenen Gesetzen.

Ärger funktioniert nach einer bestimmten Gesetzmäßigkeit und ist Ärger. Und wenn er aktiv ist, beherrscht er den ganzen Prozess. Weil wir die Fähigkeit besitzen, ihn zu bemerken und achtsam mit ihm umzugehen und dadurch rechtes

Verstehen entstehen zu lassen, kommen wir dazu, zu wissen, was das menschliche Leben verletzt und was förderlich für das menschliche Leben ist, damit es zu seinem Potential erwacht.

So funktioniert jeder Aspekt aufgrund seiner Gesetzmäßigkeit: Liebe drückt sich als Liebe aus, Mitgefühl als Mitgefühl. Und wenn der Geist sich durch diesen lebendigen Prozess hindurchbewegen kann, gewinnt er die Kraft, all jene Aspekte und Funktionsweisen aufzulösen, die sehr zerstörerisch sind. Ihr müsst euch selbst als einen auf das Leben ausgerichteten Prozess sehen, der die Eigenschaften und Fähigkeiten entwickelt, die zum Erwachen führen, und der die das Leben verletzenden Eigenschaften auflöst.

Und niemand ist wirklich da, der diesen Prozess leitet. Die Vorstellung, dass wir es tun können und uns einmischen können, resultiert aus einem falschen Verständnis dieses bedingten Prozesses.

Ohne Achtsamkeit konditioniert der Geist sich selbst in seiner negativen Art, und das erleben wir als Leiden, als *Dukkha*. Durch Achtsamkeit löst der Geist diese Konditionierung auf und wird frei und erfährt sein Potential, sein eigenes Licht.

Dies so zu verstehen bedeutet wirkliche Liebe, die höchste Liebe. Wenn ihr euch selbst in dieser Art und Weise als Prozess seht, gebt ihr alles Klagen, alle Negativitäten auf, die wir immer daherbringen und die dazu beitragen, diesen Körper-Geist-Prozess zu ersticken und daran hindern, sein eigenes Licht zu sehen.

Deshalb arbeiten wir so sorgfältig und mit großer Ausdauer. Ihr habt Glück! Und ich fühle mich so glücklich, den Lehren

des Buddha begegnet zu sein, der uns eine solch wunderbare Übung gegeben hat. Jeder Aspekt kann erklärt und diskutiert werden. Wir können darüber sprechen, weshalb es so wichtig ist, *Metta* (liebende Güte, d. Ü.) zu praktizieren, warum es die Fünf Hindernisse gibt oder die Vier Edlen Wahrheiten.

All diese Aspekte beziehen sich auf »uns« und versuchen, diesen Körper-Geist-Prozess zu analysieren, um ihn auf einer intellektuellen und theoretischen Ebene zu verstehen.

Wir sind hier, um die praktischen Aspekte kennenzulernen. Okay?

Lasst uns zusammen üben!

*Juni 1988, Breitenbush*

## **DER AFFENGEIST – MIT DER INNEREN UNRUHE ARBEITEN**

Hin und wieder hat jeder und jede einen Affen im Geist ... irgendeinen Donner ... Der Himmel ist nicht immer klar. Da ist ein Gefühl der Frustration, denn wir wollen gerne etwas anderes. Diesen Affen wollen wir wirklich nicht! Das erzeugt schon einen Konflikt. Nichts ist falsch an diesem Affen. Es ist einfach nur ein sehr menschlicher Augenblick.

Jetzt könntet ihr diesem Affen, diesem inneren Aufgedrehtsein einfach erlauben, mit euch zu sitzen. In solchen Augenblicken ist es besser, sich nicht auf den Atem zu konzentrieren. Das ist zu fein, zu subtil. Was ihr tun könnt, wenn es wirklich schlimm ist, ist, einfach aufzustehen. Mitten in der Sitzmeditation einfach aufstehen. Seht ihr, da habt ihr schon eine Bewegung, eine größere Bewegung, die schon die Energie verän-



dert. Ihr könnt diese Veränderung bereits fühlen: Die Energie fließt nach unten. Ihr könnt eure Wahrnehmung auf die Füße richten und die Lebendigkeit bemerken, wo die Bewegung ist: das Gefühl der Vibration und der Wärme. Empfängt diese Mitteilung. Die Lebendigkeit ist dann einfach da. Deshalb mache ich manchmal Bewegungen mit euch.

In diesem Rahmen würden Bewegungen die Stille und die Übung der anderen stören. Aber ihr könnt einfach geduldig sein und stehen. Wenn ich jetzt mit so einem Affengeist zuhause zu tun hätte, würde ich nicht versuchen, den Atem zu beobachten! Ich würde mich hinlegen und einen Arm heben und dann den anderen oder mich hinunterbeugen, etwas tun, was die Aufmerksamkeit zu diesem Körper führt, zu den körperlichen Empfindungen. Oder ich würde schwimmen gehen.

Macht etwas in diesen unruhigen Augenblicken. Der Affe erscheint nicht nur, wenn ihr meditiert! Er ist ziemlich oft da und bringt alle möglichen Arten von Unannehmlichkeiten mit sich. Er bringt euch dazu, euch schuldig zu fühlen, zu projizieren, neidisch zu sein. Er spielt allen möglichen Schabernack mit euch und kann euch wirklich in einen Tunnel hineinführen! Vielleicht passiert das an einem Sonntagnachmittag, auf den ihr euch gefreut habt, und nun findet ihr nichts anderes vor als den Affen. Jetzt habt ihr eine Gelegenheit, damit zu arbeiten. Anstatt ärgerlich und vorwurfsvoll zu sein und die halbe Welt zu verfluchen, euch selbst inbegriffen. Nehmt euren besten Badeanzug und geht schwimmen.

Oder ihr geht in euer Lieblingsrestaurant und setzt euch mit dem Wissen, dass ihr hier seid, weil ihr es zuhause nicht

ausgehalten habt. Es ist eine andere Szene, und ihr seht euch selbst dabei, wie ihr euch umschaut und etwas bestellt, was ihr gerne mögt. Aber jetzt macht ihr ein Ritual daraus. Nicht so, dass jeder es merkt und euch anguckt! Sitzt einfach da und wisst, dass ihr sitzt, weil dieser Affe da ist, und ihr euch in diese Umgebung begeben habt, um die Situation leichter zu machen. Jetzt stellt ihr euch selbst ein Ziel und fasst einen Beschluss: »Alles, was ich mache, werde ich wahrnehmen!« Ihr vergesst es vielleicht; aber dann erinnert ihr euch wieder daran: »Ich sitze in einem Restaurant!« Und ihr seht euch selbst, wie ihr darüber nachdenkt: »Gott! Es ist wahr, was der Buddha sagte. Leben ist Leiden. Es ist nicht nur, dass ich alt werde und sterben werde; dieser Affe ist auch noch da. Das ist Leiden.« Und ihr seht euch selbst, wie ihr damit umgeht. Und gönnt euch dieses Vergnügen, ins Restaurant zu gehen. Da ist nichts Schlechtes dabei. Oder ihr erlaubt euch, schwimmen zu gehen, wenn ihr wisst, aus welchem Grund ihr das tut.

Dabei handelt es sich nicht um Vermeidung. Ihr erlaubt eurem Geist, diesen Tee zu trinken, um zu bemerken, dass ihr da seid. Dadurch habt ihr schon mehr Licht im Geist, durch die Veränderung der Szenerie, und ihr seid in der Lage zu beobachten. Ihr wisst auch, dass ihr den Affen jetzt spazieren führt; ihr konntet es zuhause nicht aushalten. Ihr sagt nicht einfach: »Vergiss diese Meditation!« In dieser neuen Umgebung gestattet ihr euch selbst, diese Übung weiterzumachen, soweit das für euch möglich ist.

Das gilt auch, wenn ihr in einer solchen Situation ein Buch nehmt und etwas Weises lest. Krishnamurti kann man in sol-

chen Augenblicken gut lesen oder ein Buch mit Buddhas Lehren, etwa die Sutra über die Achtsamkeit. Es gibt auch wundervolle Bücher von Joseph Goldstein und Jack Kornfield. A *Still Forest Pool* von Jack ist gut, weil die Kapitel kurz sind. Er hat Reden seines Lehrers zusammengestellt, und die sind sehr schön.

Aber ihr müsst wissen, was ihr tut. Das hilft euch wirklich, euer Leiden zu erleichtern. Seht ihr das? Und das bedeutet, nicht davonzulaufen. Denn da ist die Achtsamkeit; dadurch wird es etwas ganz anderes.

Vermeiden wäre, sich abzuwenden und zu sagen: »Weg mit dieser Art von Übung! Sie isoliert mich nur und bringt mich in Schwierigkeiten. Sie ist nichts für mich! Oder ihr geht woanders hin und geratet in irgendein Unglück oder grabscht nach einem Vergnügen.

Aber wenn es zu dieser Wahrnehmungsebene kommt, wo ihr den Affen seht, den Schmerz und den Konflikt, der damit einhergeht, und ihr seht, dass ihr jetzt sofort Erleichterung braucht, ist das anders. Ihr erhaltet diese Erleichterung durch eben diese Bewusstseinssebene, indem ihr erkennt, was vor sich geht, und das bedeutet dann nicht, dass ihr davonrennt. Das ist ein ganz schöner Unterschied.

Die Menschen benutzen auch Tiere, um etwas zu vermeiden. Ich beobachte das hier im Zentrum mit meinem kleinen Hund und lerne dabei sehr viel. Die Leute nehmen dieses kleine Ding und quetschen es zu Tode! Natürlich! Es ist so süß! Ich sage: »Herzchen, ich habe dich darum gebeten, mit dem Hund spazieren zu gehen! Kannst du nicht sehen, dass dieser

kleinen Kreatur dieses Quetschen und Drücken nicht gefällt? Sie will rennen! Du hältst sie!« Und warum? Weil es sich so gut anfühlt! *Tanha* ist immer am Werk!!! Der Durst, gute Körperempfindungen zu befriedigen. Seht ihr das? Das geschieht, wenn wir den Augenblick missbrauchen, statt etwas über das Unbehagen und unangenehme Gefühle zu lernen.

Das Unbehagen ist so stark, dass es keinen Raum für Achtsamkeit gibt, und das bedeutet, dass ihr keinen anderen Aspekt außer dem »Ich« in Betracht zieht. Das ist Egozentrik! Das heißt nicht, dass ihr den Hund nicht umarmen dürft. Aber versteht, weshalb ihr es tut.

Das Gleiche tun die Menschen auch miteinander. Mann oder Frau wird immer umarmt und geküsst und geknutscht! Und wenn ihr dann nicht so, wie sie das wollen, darauf antwortet, denken sie: »Was ist falsch damit? Er oder sie liebt mich nicht mehr!« All das tun wir! Aber es geschieht, weil wir nicht wirklich sehen, es zulassen und darüber nachdenken. Dafür brauchen wir einen Geist, der erweitert ist und nicht ans »Ich« gebunden und der sich nicht immer mit dem »Ich« identifiziert.

*Juni 1988, Breitenbush*

## **DAS SITZEN MIT DER ACHTSAMKEIT GEGENÜBER DEM SCHMERZ BEGINNEN**

Während eines Sitzens macht ihr vielleicht die Erfahrung großen Unbehagens. Das kann eine wundervolle Gelegenheit sein, über die Wahrheit des Leidens, des Schmerzes nachzudenken.