

OSHO
Das blaue Meditationsbuch



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Meditation hilft uns, die Welt in uns zu erhellen und wach zu sein für das, was in und um uns vorgeht. Sie ist der Weg, um den Geist zu befrieden, uns frei zu machen von den Erwartungen anderer und uns anzunehmen, wie wir sind. Osho war sein Leben lang bemüht, die östlichen Weisheitstraditionen dem westlichen Kulturkreis zu erschließen. Er entwickelte Meditationstechniken, die es auch dem stressgeplagten westlichen Menschen erlauben, Meditation in seinen Lebensstil zu integrieren und davon zu profitieren.

Der Band führt den Meditierenden in alles ein, was er für die erfolgreiche Praxis wissen muss. Angefangen von den äußeren Voraussetzungen über die richtige Geisteshaltung bis hin zur berühmten »aktiven Meditation«, zu Atem-, Herz-, Licht-, Klang-, Zen-Meditation und der Fokussierung auf das Dritte Auge. Wichtige Hinweise auf »Fallen« und Dinge, die bei der Meditation schieflaufen können, machen »Das blaue Meditationsbuch« zu einem überaus wertvollen Wegweiser.

Autor

Osho wurde 1931 in Indien geboren. Bevor er als spiritueller Lehrer hervortrat, war er Philosophieprofessor an der Universität von Jabalpur. Seit den 1960er-Jahren lehrte er spezielle Meditationstechniken, die insbesondere westliche Sucher in zunehmendem Maße zu ihm führten. 1974 gründete er in Pune ein Zentrum für Meditation und Selbsterfahrung. Von 1981 bis 1985 lehrte er in Oregon, USA. Er starb 1990. Die Londoner *Sunday Times* zählt Osho zu den »1000 Gestaltern des 20. Jahrhunderts«, und der indische *Sunday Mid-Day* reihte ihn unter die zehn Menschen, die das Schicksal Indiens in neue Bahnen gelenkt haben – zusammen mit Gandhi, Nehru und Buddha.

Bei Goldmann sind von Osho bereits erschienen:

Emotionen (21560) · Was kann ich tun? (21561) · Liebe, Freiheit, Alleinsein (21599) · Sex – das missverstandene Geschenk (21713) · Angst (mit CD; 21815)

Osho

Das blaue Meditationsbuch

Mit Meditations-DVD

Aus dem Englischen
von Rajmani H. Müller
und Mohani A. Marin Cardenas

GOLDMANN

Neu überarbeitete und übersetzte Ausgabe.
Die amerikanische Originalausgabe hat den Titel
»Meditation. The First and Last Freedom«.
Die vorhergehende deutsche Ausgabe erschien unter dem Titel
»Meditationsführer. Mit 60 Meditationstechniken«
im Wilhelm Goldmann Verlag, München.

Diese Ausgabe enthält neu bearbeitete Texte aus einer Reihe von Vorträgen, die Osho in gesprochener Rede hielt. Alle Vorträge Oshos liegen bereits ungekürzt in Buchveröffentlichungen vor und sind auch als Audioaufnahmen erhältlich. Audio-Medien und das vollständige Textarchiv finden Sie im Internet in der »Osho Library«, nachgewiesen unter www.osho.com.
OSHO® ist ein eingetragenes Trademark der Osho International Foundation.
Weitere Informationen unter www.osho.com/trademark.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe der Neubearbeitung Dezember 2014

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright ©1988, 2014 by Osho International Foundation,

www.osho.com/copyrights

DVD: Osho Dynamic Meditation © 2010, Osho International

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Porträt von Osho auf der Rückseite: © Osho International Foundation

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

cc · Herstellung: cb

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

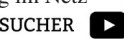
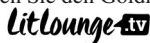
GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22066-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 9

Einleitung 13

Teil I: Über Meditation

1. Was ist Meditation? 21

2. Missverständnisse über Meditation 31

3. Früchte der Meditation 37

*Stille · Feinfühligkeit · Liebe · Mitgefühl · Freude · Intelligenz ·
Alleinsein · Individualität · Kreativität*

4. Die Wissenschaft der Meditation 46

*Experimentieren · Meditation und Techniken · Mühe · Einfachheit ·
Versteh die Technik · Die richtige Methode · Wann hört man auf? ·
Mehr als Wissenschaft*

5. Tipps für Meditierende 60

*Vorbereitung: Zeit, Ort, bequeme Haltung · Bewegung und
Katharsis · Drei Grundelemente · Sei spielerisch · Geduld · Absichts-
losigkeit · Genießen*

6. Hindernisse für die Meditation 69

Das Ego · Der Verstand und seine Tricks · Urteile

7. Fragen über Meditation 80

*Kann der innere Zeuge das Leben genießen? · Wie kann ich meine
dunklen Seiten annehmen? · Was tun, wenn Schmerzen auftreten? ·
Mein Verstand rast – vergeude ich nur meine Zeit? · Mein »Zeuge-
sein« ist mal da, mal nicht – was soll ich davon halten? · Können
Maschinen Meditation erzeugen? · Bin ich auf dem richtigen Weg? ·
Wie kann ich bei der Arbeit bewusst bleiben? · Genügt es, wunder-*

*bare Erfahrungen zu haben? · Wie lernt man das Beobachten? ·
Was ist zu tun, außer Zeuge zu sein?*

Teil II: Die Meditationstechniken

8. OSHO Aktive Meditationen 115
Warum aktive Meditation? · Warum Musik? · OSHO Dynamische Meditation · OSHO Kundalini Meditation · OSHO Nadabrahma Meditation (Summ-Meditation) · OSHO Nadabrahma Meditation für Paare · OSHO Nataraj Meditation (Tanzmeditation)
9. OSHO Talks: Stille vermittelt durch Worte 145
Der Einsatz technischer Medien · Die Absicht · Wie soll man zuhören?
10. OSHO Abend-Meditationstreffen 155
11. OSHO Meditative Therapien 166
OSHO Mystic Rose · OSHO No-Mind · OSHO Born Again · OSHO Body-Mind-Balancing
12. Atem-Meditationen 177
OSHO Vipassana Meditation · Achte auf die Lücke zwischen zwei Atemzügen · Achte auf die Atemlücke auf dem Marktplatz · Atme durch die Sohlen deiner Füße · Einundzwanzig-Tage-Experiment in Abgeschiedenheit und Schweigen
13. Chakra-Meditationen 188
OSHO Chakra Breathing Meditation (Chakra-Atmen) · OSHO Chakra Sounds Meditation (Chakra-Klangmeditation) · OSHO Prayer Meditation (Andacht-Meditation) · OSHO Mahamudra Meditation
14. Herz-Meditationen 200
OSHO Heart Meditation (Atishas Herzmeditation) · Vom Kopf ins Herz · Friede im Herzen

15. Meditationen zur Zentrierung 210
*OSHO Whirling Meditation (Derwisch-Wirbeln) ·
OSHO No-Dimensions Meditation · Frage dich selbst ·
Finde die Quelle der Freude · Bleibe ungestört*
16. Meditationen auf das Licht 223
*OSHO Golden Light Meditation (Meditation des Goldenen Lichts) ·
Licht aus dem Herzen*
17. Meditieren im Dunkeln 229
OSHO Darkness Meditation (Dunkelheitsmeditation)
18. Meditationen mit Klang 235
*OSHO Devavani Meditation · Höre mit dem Herzen zu · Aum ·
Im Mittelpunkt des Klangs*
19. Die Kunst des Schauens 243
*Schauen ohne Worte · Schaue mit leerem Blick · Sieh etwas,
als wäre es das erste Mal · Das Licht kommt zu dir zurück*
20. Meditationen mit Berührung 250
*Die Augen federleicht berühren · Berühre von innen her ·
Fühle die Berührung · Berühre aus dem Herzen*
21. Finde den inneren Raum 256
*Meditation auf den klaren Himmel · Schließe alles mit ein ·
Fühle die Abwesenheit von Dingen · Der hohle Bambus*
22. Den Kopf leer machen 266
*OSHO Gibberish Meditation (»Brabbel«-Meditation) ·
Den Kopf entrümpeln · Wie man das Denken anhält*
23. Der Umgang mit Gefühlen 274
*Übertreibe es · Nimm die Herausforderung an · Verstehe Kummer,
Schmerz und Leid · Lass das Unglück los*
24. Loslassen, Tod und Sterben 282
*Loslassen der Vergangenheit · Vollende den Tag · Erlebe den Tod ·
Der Tod als tiefes Ausruhen*

25. Meditationen auf das Dritte Auge 290
*OSHO Gourishankar Meditation · OSHO Mandala Meditation ·
Finde den inneren Zeugen · Betrachte deine Nasenspitze*
26. Einfach sitzen 299
*Zazen · Still dasitzen ohne jeden Grund · Sitzen im Bus oder in der
Eisenbahn*
27. Lachen als Meditation 304
*OSHO Lachmeditation · Erwache, räkle dich und lache ·
Fange einfach zu lachen an · Lachen aus dem Bauch*
28. Mache den Schlaf zur Meditation 310
*Gleite meditativ in den Schlaf · Beobachte, wie der Schlaf kommt
und geht · Schlafe vollkommen bewusst · Was tun bei Schlaflosig-
keit? · Vergiss den Schlaf*
29. Alles kann Meditation sein 317
*Körperliche Betätigung und Sport · Laufen, Joggen, Schwimmen ·
Steh auf der Erde · Wenn du isst, dann iss! · Rauchen ·
Bringe Freude in jedes Tun*
30. Meditationen für Kinder 326
*Wir spielen Meditieren · Sei erst laut, dann still · Vom Brabbeln
(Gibberish) zur Stille · Fühle dich wie ein Baum im Wind ·
Tanzmeditation*

Anhang

- I. Die Meditationen von A bis Z 335
- II. Internetquellen und Literaturempfehlungen 339
- III. Über Osho 342
- IV. OSHO International Meditation Resort 344
- V. Weitere Informationen 347

Vorwort zur Neuauflage

Wir freuen uns sehr, Ihnen die neue, überarbeitete Auflage des *Blauen Meditationsbuchs* präsentieren zu können. Worum geht es darin?

Dieses Handbuch zur Meditation vermittelt dem Leser eine Einführung in Oshos Meditationspraxis und unterstützt ihn bei seinen persönlichen Erfahrungen mit diesen Techniken. Es enthält eine große Auswahl an nützlichen Hinweisen, die Osho in zahlreichen Vorträgen zur Meditation und zu ihrer Vertiefung gegeben hat. Viele der hier beschriebenen Vorgehensweisen sind dabei bestens geeignet, die Meditation in den Ablauf vieler täglicher Aktivitäten zu integrieren.

Nach dem Erscheinen der Erstausgabe wurde das Werk dank Oshos Unterstützung zum wichtigsten Handbuch für seine Meditationen. Es umfasst eine große Vielfalt an Techniken. Darunter sind einige, die Osho buchstäblich bis zu seinem letzten Tag auf unserem Planeten entwickelt hat – Sie halten also eins der beliebtesten Bücher Oshos in der Hand, das bereits in mehr als dreißig Sprachen übersetzt worden ist.

Was ist anders?

In diese Neuauflage wurden zusätzliche Meditationen aufgenommen. Darunter sind einige, die erst nach der Veröffentlichung der ersten Ausgabe entwickelt wurden. Von besonderer Bedeutung ist das »OSHO Abend-Meditationstreffen«, das den Höhepunkt des Tages im »OSHO International Meditation Resort« in Pune/Indien bildet. Osho empfiehlt diese Meditation jedem, der an seinen Methoden interessiert ist.

Die erste Auflage enthielt zahlreiche Meditationen aus Oshos *Buch der Geheimnisse*, in dem Osho die 112 Meditationsmethoden des »Vigyan Bhairav Tantra« für den modernen Menschen verständlich beschrieben und kommentiert hat. Nachdem *Das Buch der Geheimnisse* weltweit sehr großen Erfolg hatte und heute in vielen Sprachen erhältlich ist, haben wir einen Teil der früheren Auszüge daraus in der Neuauflage reduziert und konnten dadurch zusätzliche Meditationen aus anderen Osho-Quellen hinzufügen.

In den letzten Jahren hat die Osho International Foundation den globalen Auftrag ausgeführt, zu Oshos ursprünglichen Audioquellen zurückzugehen und die früher redigierten Textfassungen mit den Originalaufnahmen zu vergleichen. Dadurch konnten zahlreiche Textstellen korrigiert beziehungsweise auf den aktuellen Stand der Forschung gebracht werden. Zuvor unveröffentlichte Texte wurden dadurch verfügbar, und neues, zusätzliches Material wurde bei einigen Meditationen eingefügt, auch solches, das Übersetzungen von Oshos Hindi-Vorträgen entstammt.

Wir haben auf Feedback und Fragen von Meditierenden und die zunehmende Ausbreitung von Osho-Meditationstrainern auf der ganzen Welt geantwortet. Außerdem haben wir die Themen der unter osho.com eingegebenen Suchanfragen analysiert. Dies führte zu einem erweiterten Kapitel über »Loslassen, Tod und Sterben«, einem zusätzlichen Kapitel »Meditationen für Kinder« und einem Abschnitt über den Einsatz spezieller Musik für die verschiedenen Meditationstechniken. Die Beobachtung aktueller »Lifestyle«-Themen in den Medien führte uns dazu, dass wir eine Meditations-technik über das Essen, einen erweiterten Abschnitt über körperliche Arbeit und Körperübungen sowie ein neues Kapitel über den »Umgang mit Gefühlen« hinzugefügt haben.

Weitere Ergänzungen spiegeln die zunehmende Anerkennung wider, die Oshos einzigartigem Beitrag zuteilwird – nicht nur der Entwicklung der »OSHO Aktiven Meditationen« und »OSHO

Meditativen Therapien«, sondern auch seiner Betonung des Lachens und Feierns als wichtige Meditations»werkzeuge« und seiner spirituellen Qualitäten.

Oshos Worte und redaktioneller Text

Texte, die in normalem Schrifttyp gesetzt sind, sind direkte Zitate aus Oshos gesammelten Werken. Andere Meditationsanleitungen und redaktionelle Texte sind kursiv gesetzt, enthalten aber so weit wie möglich Oshos Begriffe und Ausdrucksweisen. Hier und da wurden in den Anleitungen Oshos Worte zur Hervorhebung in Anführungszeichen gesetzt.

Wie ist dieses Buch am besten zu verwenden?

Der Gesamttext wurde in zwei Hauptteile gegliedert. Der erste Teil enthält Texte über Meditation, während der zweite Teil die eigentlichen Meditationstechniken beschreibt. Man kann diese Teile in jeder Reihenfolge und die Kapitel nach Interesse selektiv lesen.

Beim Erforschen des Buches experimentiert man am besten als Erstes mit Meditationen, von denen man sich unmittelbar angesprochen fühlt, und probiert sie ein paar Tage lang aus. Wenn man das Gefühl hat, seine Methode gefunden zu haben, sollte man so lange damit weitermachen, bis es sich vollständig anfühlt. Dann wartet vielleicht schon eine andere Methode, bei der es »Klick« macht, um auf dem Weg weiterzugehen. Bei sämtlichen Aktivitäten – und dieses Buch bietet so viele Möglichkeiten zu experimentieren – unterstreicht Osho jedoch immer wieder eine wichtige Voraussetzung: den Vorgang der Bewusstheit, des Zeuge-seins.

Osho sagt: »Wir brauchen Methoden, die schnelle Ergebnisse bringen. Wenn man sich sieben Tage lang auf eine bestimmte Meditation einlässt, sollte sich am Ende dieser Zeit das Gefühl einstellen, dass etwas mit einem passiert ist. Schon nach sieben Tagen sollte man sich wie ein anderer Mensch fühlen ... Darum sage ich: Praktiziert es heute, und fühlt sofort das Ergebnis.«

Einleitung

Wohl jeder kennt das Gefühl: Man kommt von einer Autofahrt nach Hause und merkt plötzlich, dass man keinen blassen Schimmer hat, wie man überhaupt heimgekommen ist. Der »innere Autopilot« hat einen sicher nach Hause gebracht, während man in einer Art Tagtraum oder Trance gefangen war. Es ist, als wäre man in einen imaginären Film versetzt worden, der sich irgendwo anders abgespielt hat.

Einer Studie zufolge verbringen wir etwa die Hälfte unserer wachen Stunden in einem Zustand von Geistesabwesenheit. Seltsamerweise berichtet dieselbe Studie, die meisten Menschen gäben übereinstimmend an, dass sie sich glücklicher fühlen, wenn sie geistig präsent und nicht abwesend sind.

Die Hälfte unserer wachen Stunden? Das ist unser halbes Leben! Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt teilte Ihnen mit, Sie hätten angesichts Ihres aktuellen Gesundheitszustands nur noch halb so lange wie erwartet zu leben. – Und Sie hatten sich schon Gedanken darüber gemacht, ob Sie Ihren Salzkonsum reduzieren sollen ...?

Interessant ist auch, wie oft wir von anderen daran erinnert werden, unbedingt zu einem bestimmten Treffen oder Ereignis zu kommen oder uns um keinen Preis diesen Film oder jenes Buch entgehen zu lassen! So war es schon immer: Man ermahnt uns, anwesend zu sein: in der Schule, bei der Arbeit, in der Kirche, bei der Hochzeit eines Freundes ... Aber niemand erinnert uns je daran, in unserem eigenen Leben tatsächlich präsent zu sein!

Die Hochzeit des Freundes zu verpassen ginge ja noch an – aber unser eigenes Leben? Und dabei unser eigenes Glück zu verpassen? Ist das nicht eine ziemlich groteske Situation für eine sonst so schlaue Spezies wie die unsere? Vielleicht ist es deshalb gar nicht

so verwunderlich, dass unser Planet Erde sich in einem solchen Chaos befindet, wenn wir erkennen, dass sieben Milliarden Menschen die halbe Zeit auf Autopilot durch die Gegend laufen.

Oder stellt irgendetwas in Zweifel, dass die Dinge besser laufen, wenn wir in unserem Leben tatsächlich gegenwärtig sind? Ob wir uns mit unserer Steuererklärung herumschlagen oder mit unserem besten Freund spazieren gehen – irgendwie ist es doch sicher hilfreich, wenn wir wirklich da sind!

Man muss sich fragen, was das alles soll. Offenbar laufen wir auf einer Hard- und Softwareversion, die für eine bestimmte Welt entwickelt wurde, während wir versuchen, in einer ganz anderen zu leben. Vielleicht erklärt das etwas. Wir haben gerade erst einige ziemlich stürmische Jahrtausende hinter uns gebracht, seit wir von den Bäumen heruntergekommen sind. Vergessen Sie den Salzkonsum! Die meiste Zeit konnten wir einfach nur froh sein, wenn uns nicht irgendwelche wilden Tiere konsumiert haben! Und während dieser ganzen langen Zeit mussten wir uns unsere besten Mahlzeiten erst einmal erjagen. Die einzige Jagd, die uns heute noch geblieben ist, besteht darin, überall nach unserer Kreditkarte zu stöbern.

So kommt es, dass wir sieben Milliarden Teilzeit-Schlafwandler alles vermässeln – uns selbst, die anderen und den ganzen Planeten. Und weil wir im Halbschlaf leben, bemerken wir nicht einmal, was da vor sich geht, und erkennen noch weniger, dass uns das Ganze überhaupt keinen Spaß macht!

Schließlich ist es aber doch jemandem aufgefallen. Und als man es genauer untersuchte, fand man heraus, was das Wesentliche bei der Meditation ist: total anwesend und völlig wach zu sein.

Für uns Zeitgenossen der Postmoderne ist das eine natürliche Erkenntnis. Wir sind immerhin schon so weit, dass wir uns mehr für die Qualität als für die Quantität der materiellen Dinge in unserem Leben interessieren. Wir sind offener geworden für das Weibliche, für die Geduld, und wir erachten die alten patriarchalen Werte

inzwischen als ziemlich primitiv. Wir zeigen uns weniger interessiert an äußerer Autorität – sei es in Religion oder Wissenschaft –, und wir blicken stattdessen mehr nach innen, um herauszufinden, was wir für richtig halten. Wir wollen unser Leben für uns selbst maßschneidern. Wir sind keine massenproduzierten Schafe, die einen Hirten suchen. Für solche Menschen ist das Leben an sich eine Kunst und nicht bloß ein Mittel zu irgendeinem obskuren Zweck.

Als Nächstes haben es die Akademiker bemerkt. An den Instituten der Eliteuniversitäten in den USA ist man inzwischen dahintergekommen, dass Meditierende langsamer altern, bessere Führungskräfte abgeben, kreativer und produktiver sind ... Außerdem hat man entdeckt, dass das Gehirn ein Organ von hoher Plastizität ist. Es ist wie ein Computer, der sich anpasst, je nachdem, wie er eingesetzt wird. Es hängt ganz von seinem Benutzer ab.

Dann haben es jene bemerkt, die die Gehälter bezahlen. »Was sagen Sie da, produktiver?« Wenn man jemanden dafür bezahlt, dass er zur Arbeit erscheint, und er verbringt die Hälfte des Tages in Tagträumen, dann wird das Thema wohl Aufmerksamkeit erregen. Und wie steht es mit meiner eigenen Produktivität? Wäre es nicht sinnvoll, wirklich präsent zu sein bei allem, was zu tun ich mich bemühe? Und hörten wir nicht etwas von Stress und Gesundheit? Zwei Drittel aller Arztbesuche haben mit Stress und stressverwandten Beschwerden zu tun. Und dann all diese verlorenen Arbeitstage ...! Das beläuft sich schnell auf zig Millionen – ganz abgesehen von dem Leiden!

Oder anders gesagt: Wäre eine engagierte, begeisterte, gesunde Belegschaft nicht nur für jeden Mitarbeiter selbst und für die Firma von Vorteil, sondern auch für das Gemeinwohl? Es ist daher nicht überraschend, dass Firmen überall Wege in diese Richtung einschlagen: Ein Großteil bietet bereits in irgendeiner Form Stressreduktionsprogramme an. Sie beginnen zu begreifen, dass ihr Unternehmen nicht so gut floriert, wenn es den Angestellten nicht gut geht. So einfach ist das.

Wenn jemandem also an sich selbst, seinen Mitmenschen oder an der Welt ringsumher etwas liegt, wäre Meditation in jedem Fall der richtige Punkt, an dem er ansetzen könnte. Nun, er sollte zumindest mal einen Versuch starten.

Doch bevor man sich nun kopfüber in *die* »Meditation« stürzt, gibt es noch zwei, drei wichtige Punkte zu bedenken. Die heutigen Menschen sind nicht die gleichen wie zu jener Zeit, als »einfach sitzen« noch gut funktionierte. Wir haben eine völlig andere Ausgangslage. Wir leben in einer extrem komplexen, hochentwickelten Welt interagierender Ideen und Emotionen – das ist ein völlig anderer Alltag als das einfache Dorfleben der frühen Meditierenden. Tatsache ist, dass wir emotional geladen sind. Kein Wunder also, wenn die wichtigsten Lehrer der Achtsamkeitsmeditation feststellen, dass es für viele Menschen nicht klappt, »einfach zu sitzen«. Möglicherweise funktioniert das für niemanden wirklich. Schlicht gesagt: Man kann nicht erwarten, sich zu entspannen, wenn man auf einem Vulkan sitzt. Deshalb ist in diesem Buch eine große Vielfalt an aktiven Meditationen zu finden, die uns die Möglichkeit geben, total loszulassen und Dampf abzulassen. Wenn man sich anschließend hinsetzt, sieht man den Unterschied.

Schließlich wird man auch feststellen, dass Oshos Herangehensweise an Meditation viele körperorientierte und auf Bewegung basierende Meditationen umfasst, zu denen oft das Tanzen gehört. Wir alle legen heutzutage gerne Lippenbekenntnisse zur natürlichen Einheit von Körper und Geist ab. In der Regel meinen wir damit, dass der Geist im Grunde das Sagen hat, dass man den Körper aber nicht übergehen darf. Jüngere wissenschaftliche Erkenntnisse weisen aber auf das Gegenteil hin: Statt den Körper so zu sehen, dass er vor allem dem Geist einen guten »Zimmerservice« liefern sollte, damit dieser all seinen wunderbaren Tätigkeiten nachgehen kann – wie nachdenken, träumen und überall, nur nicht hier anwesend zu sein –, könnte es sich tatsächlich genau umgekehrt verhalten. Die Aufgabe des Geistes, sagt man jetzt, bestehe

darin, sicherzustellen, dass der Körper sich so intelligent wie möglich durchs Leben bewegt: der Geist als Diener des Körpers.

Für uns könnte das nun bedeuten, dass wir am besten mit dem Körper anfangen – statt mit dem Geist zu ringen, weil dieser einfach nicht bereit ist, sich zu ändern, und lieber dieselben alten Gewohnheiten beibehält. Es ist bekannt, wie leicht sich beispielsweise aus der Körpersprache eines Menschen ablesen lässt, ob er glücklich oder deprimiert ist. Nun, genauso gilt: Wenn der Körper sich ändert, ändert sich auch der Geist. Der Körper lässt sich viel leichter bewegen als der Geist. Und es macht auch viel mehr Spaß.

Wie Osho es ausdrückt: »Meditation ist heute eine absolute Notwendigkeit geworden. Sie ist unsere einzige Hoffnung, dass die Menschheit noch zu retten ist und die Erde weiterleben wird. Meditation bedeutet im Grunde die Fähigkeit, total beteiligt zu sein und dennoch unberührt zu bleiben. Dies erscheint paradox, aber alle großen Wahrheiten sind paradox. Ihr müsst dieses Paradox durchleben; nur dann könnt ihr es verstehen. Man kann eine Sache freudig tun und dabei gleichzeitig Zeuge davon sein, dass man es tut, ohne sich für den zu halten, der es tut.

Versucht es einmal mit kleinen Dingen, dann werdet ihr verstehen, was ich meine. Wenn du morgen früh einen Spaziergang machst, genieße das Gehen – die Vögel in den Bäumen, die Sonnenstrahlen, die Wolken, den Wind. Genieße das alles und vergiss dabei nicht, dass du ein Spiegel bist: In dir spiegeln sich die Wolken und die Bäume und die Vögel und die Menschen.

Das ist Selbsterinnern. Buddha nennt es *Sammasati*, »rechte Achtsamkeit«. Krishnamurti nennt es »wahlfreies Bewusstsein«, die *Upanischaden* nennen es »Zeuge sein«. Gurdjieff nennt es »Selbsterinnerung« – aber das bedeutet alles das Gleiche. Es heißt jedoch nicht, dass du gleichgültig werden sollst. Wenn du gleichgültig wirst, verlierst du die Möglichkeit zur Selbsterinnerung.

Mach einen Morgenspaziergang, und sei dir dabei bewusst, dass du nicht der Spaziergänger bist, sondern der innere Zuschauer. Mit der Zeit wirst du ein Gespür dafür bekommen – es ist ein Gespür, das sich allmählich entwickelt. Es ist die subtilste Sache der Welt; sie entgeht dir, wenn du in Eile bist. Man braucht Geduld dafür.

Iss und schmecke dein Essen, und sei dir dabei bewusst, dass du der Zuschauer bist. Am Anfang wird dir das etwas schwerfallen, weil du noch nicht beides gleichzeitig getan hast. Ich weiß, dass du zu Beginn, wenn du zu beobachten anfängst, mit dem Essen aufhören willst, oder wenn du zu essen anfängst, das Zuschauen vergessen wirst.

Unser Bewusstsein – so wie es jetzt ist – war bisher eine Einbahnstraße, die nur auf ein Ziel ausgerichtet war. Es kann aber auch zweigleisig laufen: Es kann essen und sich gleichzeitig dabei zuschauen. Du kannst in deinem Zentrum verankert sein und gleichzeitig den Sturm um dich herum wahrnehmen. Dann wirst du zum Auge des Zyklons. Und das ist das größte Wunder, das einem Menschen widerfahren kann, denn es bringt Freiheit, Befreiung, Wahrheit, Göttlichkeit, Seligkeit, Segen.«

John Andrews, M.D. M.R.C.P.

Teil I

Über Meditation

1.

Was ist Meditation?

Beobachten ist Meditation. Was du beobachtest, spielt keine Rolle. Du kannst die Bäume beobachten, du kannst den Fluss beobachten, die Wolken oder spielende Kinder. Beobachten ist Meditation. Es geht nicht darum, was du beobachtest; es geht nicht um das Objekt. Das Beobachten an sich, als Eigenschaft, als Qualität von wacher Aufmerksamkeit – das ist Meditation.

Wohlgemerkt: Meditation bedeutet Bewusstheit. Alles, was mit Bewusstheit getan wird, ist Meditation. Es geht nicht um eine Handlung, sondern um die Qualität, die du in deine Handlungen bringst. Gehen kann Meditation sein, wenn du dabei hellwach bist. Sitzen kann Meditation sein, wenn du dabei hellwach bist. Den Vögeln zu lauschen kann Meditation sein, wenn du bewusst lauschst. Dem Lärm im Inneren deines Kopfes zuzuhören kann Meditation sein, wenn du dabei hellwach und bewusst bleibst. Es geht einfach nur darum, dass man nichts wie im Schlaf tut. Dann ist alles Meditation – egal, was du machst.

* * *

Wenn du überhaupt nichts tust, weder körperlich noch geistig, auf keiner Ebene, wenn alle Aktivität aufgehört hat und du einfach nur bist – pures Sein –: Genau das ist Meditation. Du kannst sie nicht machen, du kannst sie nicht praktizieren – du musst sie nur verstehen.

Wann immer du Zeit findest, einfach nur zu sein, dann hör mit jeglicher Form von »Tun« auf: Auch Denken ist Tun, auch Konzentration ist Tun, auch Kontemplation ist Tun. Selbst wenn es nur ein

einzigster Augenblick ist, in dem du nichts tust und einfach ganz entspannt in deiner Mitte bist, dann ist es Meditation. Und hast du den Bogen einmal raus, kannst du in diesem Zustand bleiben, solange du willst. Letztendlich kannst du 24 Stunden am Tag in diesem Zustand bleiben.

Ist dir einmal klar geworden, wie es geht – wie dein Sein immer unbehelligt bleiben kann –, dann kannst du langsam anfangen, alle möglichen Dinge zu tun und gleichzeitig achtzugeben, dass dein Sein davon nicht berührt wird. Das ist der zweite Schritt in der Meditation. Zuerst lernst du, einfach nur da zu sein, und dann setzt du das in kleine Tätigkeiten um: den Boden zu putzen oder unter der Dusche zu stehen und dabei in deiner Mitte zu bleiben. Mit der Zeit kann man das auch bei komplizierteren Tätigkeiten beibehalten.

Ich spreche zum Beispiel gerade zu euch, ohne dass meine Meditation dadurch gestört wird. Ich kann immer weiter sprechen, doch meine Mitte ist davon völlig unberührt. Dort ist es still, ganz und gar still.

Meditation schließt also Aktion nicht aus. Es ist nicht so, dass man sich dafür aus dem Leben zurückziehen muss. Sie lehrt dich einfach nur, auf eine neue Art zu leben: Du lernst, im Zentrum des Zyklons zu leben, du wirst zum Auge des Hurrikans.

Dein Leben geht weiter, und es geht sogar sehr viel intensiver weiter – mit mehr Freude, mehr Klarheit, mehr Weitblick, mehr Kreativität. Und doch hast du Distanz, bist nur ein stiller »Wächter auf dem Berg«, der alles, was um ihn herum geschieht, von oben betrachtet.

Du bist nicht derjenige, der handelt, sondern derjenige, der alles wahrnimmt.

Darin liegt das ganze Geheimnis der Meditation: Man wird zum unbeteiligten Zeugen. Das Tun geht natürlich auf einer bestimmten Ebene genauso weiter, das ist kein Problem. Ob man nun Holz hackt oder Wasser vom Brunnen holt, ob man kleine oder große

Dinge tut – nur eines darf nicht geschehen: dass man aus seiner Mitte herausfällt.

Diese Bewusstheit, diese innere Wachheit, muss absolut wolkenlos und ungetrübt bleiben.

* * *

Im Judentum gibt es eine rebellische Mysterienschule, die *Chasidim*. Ihr Begründer, Baal Shem, war ein Mann von außergewöhnlichem Wesen. Er kam einmal mitten in der Nacht vom Fluss nach Hause – dort hielt er sich immer gern auf, weil es nachts am Fluss ganz ruhig und still war. Er pflegte da einfach nur zu sitzen, ohne etwas zu tun. Er beobachtete sich selbst, beobachtete den Beobachter.

Als er in jener Nacht vom Fluss zurückkehrte, kam er am Haus eines Reichen vorbei. Vor der Tür stand ein Wächter. Der Wächter hatte sich schon seit längerem gewundert, dass dieser Mann jede Nacht um genau dieselbe Zeit vorbeikam. Er trat hinaus und sagte: »Verzeih mir, dass ich dich anspreche, aber ich kann meine Neugier nicht länger bezähmen. Tag und Nacht verfolgt mich der Gedanke an dich. Womit beschäftigst du dich? Warum gehst du zum Fluss? Oftmals bin ich dir gefolgt, aber dort ist nichts. Du sitzt einfach stundenlang da, und um Mitternacht kommst du zurück.«

Baal Shem sagte: »Ich weiß, dass du mir oft gefolgt bist, denn nachts ist es so still, dass ich deine Schritte hören kann. Und ich weiß, dass du dich immer hinter dem Tor verbirgst. Aber nicht nur du bist neugierig auf mich. Ich bin auch neugierig auf dich. Womit beschäftigst du dich denn?«

Er antwortete: »Ich? – Ich bin ein einfacher Wächter.«

Baal Shem sagte: »Mein Gott, du hast mir das Stichwort gegeben. Das mache ich auch!«

Der Wächter sagte: »Das verstehe ich aber nicht. Wenn du Wächter bist, musst du doch etwas bewachen, ein Haus oder einen Palast. Was bewachst du denn, wenn du dort im Sand sitzt?«

Baal Shem sagte: »Da ist nur ein kleiner Unterschied. Du wachst darüber, dass niemand von draußen in den Palast kommt. Ich wache nur über den, der wacht. Wer ist dieser Wachende? Das ist die Arbeit meines ganzen Lebens: Ich wache über mich selbst!«

Der Wächter sagte: »Das ist aber eine merkwürdige Beschäftigung. Wer bezahlt dich denn dafür?«

Er antwortete: »Es macht mir so viel Freude, ist so beglückend und ein solcher Segen, dass es sich voll und ganz auszahlt. Nur ein einziger Augenblick – und alle Schätze der Welt sind nichts im Vergleich damit.«

Der Wächter sagte: »Wie merkwürdig. Ich habe mein Leben lang gewacht, und nie habe ich so etwas Schönes dabei erlebt. Morgen Abend komme ich mit dir mit. Bring es mir bei. Ich weiß ja schließlich, wie man wacht; aber offenbar muss man in eine andere Richtung schauen. Du wachst in eine andere Richtung.«

Nur ein Schritt ist nötig, der Schritt in die andere Richtung, in eine andere Dimension. Wir können entweder nach draußen blicken, oder wir können die Augen nach außen schließen und unser ganzes Bewusstsein nach innen richten. Und dann erkennst du. Denn du bist der Erkennende. Du bist Bewusstsein. Du hast es nie verloren. Dein Bewusstsein hat sich nur in Tausenden von Dingen verstrickt. Zieh das Bewusstsein aus allem zurück, was außen ist, und lass es einfach in dir selbst ruhen. Dann bist du zu Hause angekommen.

* * *

Der Geist ist eine Schattenexistenz – als würdest du dich im Spiegel sehen und daraus schließen: »Ich bin in diesem Spiegel.« Du bist nicht in dem Spiegel. Der Spiegel reflektiert nur das, was ihm gegenübertritt. Der Geist ist ein Spiegel, ein wunderbarer Spiegel, sehr nützlich, aber man kann ihm leicht auf den Leim gehen, weil man sich selbst nicht kennt und weil man alles, was man über sich weiß, nur vom Kopf her weiß.

Du kennst dein Gesicht nur durch den Spiegel; so ist der Spiegel sehr wichtig geworden. Alles, was du vom Kopf her weißt, ist nur eine Reflexion, aber nicht die Wirklichkeit. Was wirklich ist, lässt sich mit dem Kopf nicht erkennen; dafür muss man den Verstand beiseite-tun. Man muss sich selbst unmittelbar anschauen, ohne den Verstand, das ist alles. Darin besteht die ganze Wissenschaft der Meditation: wie man den Kopf beiseite-tut und im Augenblick frei vom Denken wird.

Am Anfang sind es nur winzige Augenblicke, nur winzige Tropfen von Gedankenfreiheit, aber sie sind unsagbar erhellend, unsagbar transformierend. Wenn auch nur ein Tropfen Gedankenfreiheit in dein Sein kommt, bekommst du einen Vorgeschmack von der Wirklichkeit. Der Geschmack davon wird dir immer auf der Zunge bleiben; du kannst ihn nie mehr vergessen.

Erst nach dieser Kostprobe kannst du sehen, dass der Geist alle Dinge nur spiegelt, denn jetzt kannst du vergleichen. Ohne diese Erfahrung hast du keine Möglichkeit zu vergleichen. Vergleichen womit? Du weißt und kennst alles, was der Kopf dir sagt, und es stammt alles aus dem Kopf. Du musst etwas kennenlernen, was nicht aus dem Kopf stammt. Dann wirst du erleben, dass all das, was aus dem Kopf, dem Geist, dem Denken stammt, anfängt zu verblassen. Dann begreifst du, dass die Wirklichkeit etwas ganz anderes ist, vollkommen anders.

Also das ist zu tun, und es kann getan werden. Der Geist ist keine absolute Notwendigkeit; wir können den Kopf auch beiseite-tun. Geist bedeutet Aktivität, und er kann auch zur Ruhe gebracht werden. Es ist wie mit dem Gehen: Wenn du es nötig hast zu gehen, dann gehst du; wenn du es nicht nötig hast, lässt du deine Beine ausruhen. Der Geist ist eine Aktivität, zwar feinstofflicher als das Gehen, doch es besteht keine Notwendigkeit, dass er 24 Stunden am Tag immer weiterrennt. Wenn er gebraucht wird, kannst du ihn benutzen. Er ist ein Biocomputer, der bei der Arbeit ungeheuer nützlich ist. Aber wenn er nicht gebraucht wird, kannst du ihn bei-

seitetun, kannst ihm sagen, dass er langsamer werden oder schlafen gehen und sich ausruhen soll.

Am Anfang wird er nicht auf dich hören, nachdem du so viele Leben lang auf ihn gehört hast. Der Diener wurde zum Herrn, und der Herr benahm sich wie ein Diener. Darum wird er jetzt noch nicht gleich auf dich hören, wenn du ihm »Stopp!« sagst. Wenn du aber weitermachst, wird der Herr nach und nach die Herrschaft übernehmen, und der Diener wird anfangen, sich wie ein Diener zu benehmen. Der Geist ist wunderbar als Diener, aber als Herr ist er von großem Übel. Wenn du der Herr bist und der Geist dir wie ein Diener folgt, ist er ein wunderbares Instrument, ein großartiger Mechanismus, den man einsetzen kann. Er kann in vielfältiger Weise nützlich sein, aber nur als Diener.

* * *

Der erste Schritt zur Bewusstheit ist, genau auf deinen Körper zu achten. Allmählich wird dir jede Geste, jede Bewegung bewusst. Und sobald du bewusster wirst, geschieht ein Wunder: Vieles, was du früher immer unbewusst getan hast, verschwindet einfach, dein Körper entspannt sich, er wird ausgeglichener. Im Körper breitet sich eine tiefe Harmonie aus, eine unhörbare Musik vibriert in deinem Körper.

Dann tust du dasselbe mit den Gedanken: Werde dir deiner Gedanken bewusst. Sie sind subtiler als der Körper und natürlich auch gefährlicher. Wenn dir deine Gedanken bewusst werden, wirst du staunen, was in dir alles vor sich geht.

Schreib einmal auf, was jetzt gerade in deinem Kopf abläuft: Du wirst dich sehr wundern. Du wirst es kaum glauben, was alles in deinem Inneren passiert.

Schreib einfach mal zehn Minuten lang alles auf. Verriegle die Tür, schließ die Türen und Fenster, damit niemand hereinkommt und du ganz ehrlich sein kannst. Später kannst du es wegwerfen, damit keiner außer dir davon erfährt. Und dann sei wirklich ehr-

lich. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt. Interpretiere es nicht, ändere es nicht, korrigiere es nicht. Bring es einfach zu Papier, ganz unverblümt, genau, wie es ist.

Und nach zehn Minuten lies es durch – es ist das Werk eines Geistesgestörten! Da wir nicht bewusst sind, läuft dieser Wahnsinn im Hintergrund die ganze Zeit mit. Er beeinflusst alles, was du tust; er beeinflusst alles, was du nicht tust; er wirkt sich auf alles aus. Und die Summe davon ist dein Leben! Mit diesem Wahnsinnigen muss etwas passieren. Und Bewusstheit ist so ein Wunder: Du brauchst nichts zu tun – nur bewusst werden!

Schon allein dadurch, dass man etwas beobachtet, verändert es sich. Ganz allmählich verschwindet der Wahnsinn, ganz langsam beginnen die Gedanken ein bestimmtes Muster zu bilden. Sie sind nicht mehr so ein Chaos; sie werden eher zu einem Kosmos. Und dann wird der Frieden noch tiefer. Wenn Körper und Geist friedlich sind, spürst du, wie sie sich auch aufeinander einstimmen. Es ist eine Brücke da. Sie bewegen sich nun nicht in unterschiedliche Richtungen; sie reiten nicht zwei verschiedene Pferde. Zum ersten Mal sind sie im Einklang.

Dieser Einklang ist eine große Hilfe, um dann zum dritten Schritt überzugehen, und zwar, sich seiner Gefühle, seiner Emotionen und Stimmungen bewusst zu werden. Diese Ebene ist am subtilsten und auch am schwierigsten. Doch wenn du in der Lage bist, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen, ist es nur noch ein weiterer Schritt. Deine Bewusstheit muss noch etwas intensiver sein, um deine Stimmungen, deine Emotionen und Gefühle zu reflektieren. Und sind dir einmal alle drei Ebenen bewusst, dann verschmelzen sie zu einem einzigen Phänomen. Und wenn alle drei eins geworden sind – in perfektem Zusammenspiel, pulsierend im selben Rhythmus, kannst du ihre Musik geradezu in dir hören wie von einem Orchester –, dann geschieht »das Vierte«. Dazu kann man nichts tun. Es geschieht von selbst. Es ist ein Geschenk des Ganzen, eine Belohnung für diejenigen, die auf diesen drei Ebenen bewusst geworden sind.

Das Vierte ist die höchste Bewusstseinsstufe, die zum Erwachen des Menschen führt. Er wird sich seiner Bewusstheit bewusst. Das ist das Vierte. Es macht dich zum Buddha, zu einem Erwachten. Und erst bei diesem Erwachen erfährt man, was Seligkeit wirklich ist. Der Körper weiß, was Vergnügen ist; der Geist weiß, was Glück ist; das Herz weiß, was Freude ist, doch das Vierte weiß, was Seligkeit ist. Seligkeit ist das Ziel, nach dem ein Sucher, ein *Sannyasin*, strebt; und Bewusstheit ist der Weg dorthin.

* * *

Meditation bedeutet, die Zeit hinter sich zu lassen. Zeit bedeutet *Mind* – den Verstand*. Der Verstand besteht aus Vergangenheit und Zukunft; er enthält keine Erfahrung der Gegenwart. Allgemein teilt man die Zeit in drei Bereiche: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dem kann ich nicht zustimmen. Meine eigene Erfahrung ist eine völlig andere. Die Zeit umfasst nur zwei Bereiche: Vergangenheit und Zukunft. Die Gegenwart gehört nicht zur Zeit, die Gegenwart gehört zur Ewigkeit. Sie ist etwas völlig anderes. Vergangenheit und Zukunft bewegen sich in der horizontalen Dimension, die Gegenwart ist vertikal.

Der Kopf lebt horizontal, und Meditation ist ein vertikales Phänomen. Wenn du aus Vergangenheit und Zukunft aussteigst, befindest du dich plötzlich in der Gegenwart, und sie ist jenseits von Zeit. Hier beginnt das Göttliche, das Wirkliche, hier beginnt das, was ist.

Die ganze Wissenschaft der Meditation dient dazu, dir zu helfen, Vergangenheit und Zukunft loszuwerden. Das ist im Grunde keine schwierige Aufgabe, denn die Vergangenheit ist nicht mehr vorhanden, und die Zukunft ist noch nicht eingetreten. Du wirst also einerseits etwas los, was nicht *mehr* existiert – und das ist keine allzu schwierige Aufgabe –, und du wirst andererseits etwas los,

* Auch »Denken, Intellekt, Geist, Psyche, Kopf«.

was *noch* gar nicht existiert – und auch das ist keine allzu schwierige Aufgabe. Du begibst dich in das, was *ist* und was *immer* ist. So gesehen ist Meditation etwas ganz Einfaches – man braucht nur das rechte Verständnis dafür.

Doch im Namen der Meditation wird so viel Unsinn auf der Welt fabriziert, dass eine große Verwirrung unter den Menschen herrscht: Was ist Meditation? Man singt Mantras, zelebriert Rituale und Anrufungen, verneigt sich vor Statuen. Alle möglichen Dinge werden da praktiziert, etwa bei den tibetischen Buddhisten, die den ganzen Tag mit solchen Übungen beschäftigt sind, etwa wenn sie sich der Länge nach hinwerfen und mit der Stirn den Boden berühren. Und je öfter sie das machen, desto meditativer sollen sie dabei angeblich werden. Da gibt es Leute, die sich täglich tausendmal, zweitausendmal, dreitausendmal niederwerfen – je höher die Zahl, desto weiter fortgeschritten sei der Mensch. Und wenn man sich vorstellt, dass jemand diesen Nonsens mitmacht und sich der Länge nach zu Boden wirft und mit dem Kopf die Erde berührt, und das den ganzen Tag lang ... Natürlich wird er dabei seinen Verstand los! Aber mit Meditation hat das nichts zu tun. Das ist ein Verfall des Geistes und nicht dessen Überwindung. Auf diese Weise wird man ein Idiot, aber kein Buddha. Man wird dabei sehr stark, denn es ist ein gutes Training, wenn man es den ganzen Tag lang ständig macht. So bekommt man eine gute Kondition – lebt aber in einer völligen Illusion, wenn man glaubt zu wissen, was Meditation ist.

Dann gibt es die Leute, die ständig ein Mantra chanten – es wird mechanisch, und während sie chanten, laufen ihre Gedanken weiter. Der Verstand kann sich alle möglichen Dinge aneignen, man muss nur den Trick lernen. Du kannst es selbst ausprobieren – du kannst »Rama, Rama, Rama, Rama ...« intonieren, und nach ein paar Tagen fängst du an, dabei zu zählen: »Eins, zwei, drei, vier. Eins, zwei, drei, vier, Rama, Rama. Eins, zwei drei, vier, Rama ...« Und bald läuft beides gleichzeitig ab. Dein Hirn macht zweierlei synchron: »Rama, Rama« und »eins, zwei, drei, vier«. Aber dann

geht plötzlich eine Frau vorbei, und du schaust ihr nach ... Sie hat dich abgelenkt und durcheinandergebracht, und auch das spielt sich natürlich in deinem Kopf ab. Dann hast du das Gefühl, dass das nicht gut ist, und beginnst dagegen zu kämpfen.

Der Kopf kann viele Prozesse parallel verarbeiten, deshalb ist es nicht möglich, das Denken abzustellen, indem man einfach ein Mantra wiederholt. Was man dazu tatsächlich braucht, ist ein tieferes Verständnis, beständige Bewusstheit und Wachheit, um weder in vergangene Erinnerungen noch zukünftige Fantasien einzusteigen.

Dann wird man sich allmählich in der Gegenwart niederlassen. In dem Moment, wo du ganz hier und jetzt bist, hast du Meditation gefunden.

2.

Missverständnisse über Meditation

Auch eine Meditation kann verkehrt sein. Manche Menschen unterliegen der falschen Vorstellung, Meditation sei in jedem Fall das Richtige. Doch das ist keineswegs so. Meditationstechniken können auch irreführend sein. So ist zum Beispiel eine Meditations-technik, die dich zu tiefer Konzentration führt, nicht richtig. Sie führt nicht zu Mitgefühl. Statt sich zu öffnen, verschließt man sich dabei immer mehr. Wenn man sein Bewusstsein verengt und sich auf etwas konzentriert, wenn man den Rest der Existenz ausklammert und nur auf einen Punkt schaut, wird immer mehr Spannung erzeugt. Schon der Klang des Wortes »Konzentration« vermittelt ein Gefühl von Anspannung.

Konzentration hat ihren Nutzen, aber sie ist nicht Meditation. In der wissenschaftlichen Arbeit, in der Forschung und im Forschungslabor wird Konzentration benötigt. Man muss sich auf ein Problem konzentrieren und alles andere ausschließen, und zwar so sehr, dass man den Rest der Welt fast völlig vergisst. Einzig das Problem, auf das du dich konzentrierst, ist deine Welt. Deshalb sind Wissenschaftler oft so geistesabwesend. Menschen, die sich ständig zu sehr konzentrieren, werden zerstreut, weil sie nicht mehr wissen, wie man für die ganze Welt offenbleiben kann.

Ich habe folgende Anekdote gelesen:

»Ich habe euch einen Frosch mitgebracht«, sagte ein Wissenschaftler, ein Biologieprofessor, strahlend zu seiner Klasse. »Frisch aus dem Teich, und wir wollen erst seine äußere Erscheinungsform studieren und ihn danach sezieren.«

Sorgfältig wickelte er das mitgebrachte Päckchen aus und holte

ein liebevoll zubereitetes Schinkenbrötchen hervor. Der gute Professor betrachtete es verwundert.

»Merkwürdig!«, sagte er. »Ich kann mich doch genau erinnern, dass ich mein Lunchpaket schon gegessen habe.«

So etwas soll bei Wissenschaftlern öfter vorkommen. Sie werden zu einseitig; ihr ganzes Denken wird eng. Natürlich hat ein enger Geist auch gewisse Vorteile: Er ist durchdringend wie eine spitze Nadel. Er kann genau auf den Punkt treffen – und verpasst dabei das herrliche Leben, das ihn umgibt.

Ein Buddha ist kein Mensch, der sich konzentriert, sondern einer, der bewusst ist. Er versucht niemals, sein Bewusstsein zu verengen. Im Gegenteil, er versucht, alle Schranken fallenzulassen, um sich der Existenz total zu öffnen.

Seht doch: Die Existenz ist ein simultanes Geschehen. Während ich hier spreche, hört man gleichzeitig den Verkehr, die Eisenbahn, die Vögel, den Wind, der durch die Bäume streicht ... Die ganze Existenz strömt in diesem einen Moment zusammen: ihr, die ihr mir zuhört, ich, der ich zu euch spreche, und Millionen von anderen Dingen, die sich alle gleichzeitig abspielen – was für eine Fülle!

Konzentration richtet die Aufmerksamkeit auf einen Punkt, doch der Preis ist hoch: 99 Prozent des Lebens werden ausgeklammert.

Dazu ein paar grundsätzliche Dinge: Zunächst ist Meditation nicht Konzentration, sondern Entspannung. Man entspannt sich einfach. Du entspannst dich innerlich. Und je entspannter du bist, desto offener und verletzlicher fühlst du dich, desto weniger starr bist du. Du wirst flexibler, und plötzlich bist du von der Existenz durchdrungen. Du bist nicht mehr wie ein Fels, du hast dich geöffnet. Entspannung bedeutet, du lässt dich in einen Zustand fallen, in dem du nichts tust, denn sobald du versuchst, etwas zu tun, ist die Spannung wieder da. Es ist ein Zustand des Nichttuns – du entspannst dich einfach und genießt dieses Gefühl der Entspannung.

Entspann dich innerlich, in dir selbst. Schließe die Augen, und

lausche allem, was um dich herum geschieht. Du brauchst nichts mehr als störend zu empfinden. Sobald du dich abgelenkt oder gestört fühlst, verleugnest du die Existenz. In diesem Augenblick kommt die Existenz als Vogel zu dir – verschließe dich nicht davor. Sie hat in der Form eines Vogels an deine Tür geklopft. Im nächsten Augenblick kommt sie als bellender Hund oder als schreiendes, plärrendes Kind oder als lachender Irrer. Verleugne nichts, lehne nichts ab. Nimm alles an, denn sobald du etwas ablehnst, verkrampfst du dich. Jede Ablehnung erzeugt Spannung. Nimm alles an. Wenn du entspannter werden willst, musst du annehmen können. Akzeptiere alles, was um dich herum geschieht. Lass es zu – es gehört alles organisch zusammen. Es existiert! Alles ist miteinander verbunden, ob du dies erkennst oder nicht. Diese Vögel, diese Bäume, dieser Himmel, diese Sonne, du und ich: Alles ist miteinander verbunden. Es ist eine organische Einheit.

Wenn die Sonne verschwindet, verschwinden auch die Bäume. Wenn die Bäume verschwinden, verschwinden auch die Vögel. Wenn Vögel und Bäume fort sind, kannst auch du nicht da sein, auch du wirst verschwinden. Es ist ein ökologisches Ganzes: Alles ist bis ins Kleinste untereinander verbunden.

Also lehne nichts ab, weil du im selben Moment, in dem du etwas ablehnst, etwas in dir selbst ablehnst. Wenn du diese singenden Vögel ablehnst, verleugnest du auch etwas in dir selbst.

Und wenn ich sage: »Beobachte, schau zu«, heißt es nicht, dass du dich darum bemühen sollst zu beobachten. Sonst spannst du dich wieder an und beginnst, dich zu konzentrieren. Bleib einfach entspannt und locker und schau – denn was kannst du schon anderes tun? Du bist da, es gibt nichts zu tun, alles wird akzeptiert, nichts muss verleugnet oder abgelehnt werden. Kein Kampf, keine Abwehr, kein Konflikt. Der Atem geht tief – was kannst du tun? Du beobachtest einfach.

Introspektion oder Selbstbeobachtung bedeutet, über sich selbst nachzudenken. Selbsterinnern bedeutet, überhaupt nicht zu denken, sondern sich seiner selbst bewusst zu werden. Das ist ein feiner, dennoch riesengroßer Unterschied.

Der westlichen Psychologie geht es um Introspektion, der östlichen Psychologie geht es um Selbsterinnern (auch Selbstgewahrsein, Selbstachtsamkeit).

Was macht man bei der Introspektion? Zum Beispiel, wenn man wütend ist. Man fängt an, darüber nachzudenken, woher die Wut kommt. Man beginnt zu analysieren, warum sie gekommen ist. Dann bewertet man sie: Ist sie gut oder schlecht? Man beginnt zu rationalisieren, dass man wütend geworden ist, weil die Situation so und so war. Man brütet darüber, man analysiert die Wut. Man richtet seine ganze Aufmerksamkeit auf die Wut statt auf sich selbst. Man konzentriert sein ganzes Bewusstsein auf die Wut – man beobachtet, analysiert, assoziiert, denkt darüber nach, versucht herauszufinden, wie man sie vermeiden kann, wie man sie loswird, was man tun kann, damit es nicht wieder passiert. Das ist ein Denkprozess. Man bewertet die Wut als »schlecht«, weil sie destruktiv ist. Und man schwört sich: »Nie mehr werde ich diesen Fehler begehen!« Man versucht, die Wut mit seinem Willen zu kontrollieren. Deshalb ist die westliche Psychologie analytisch ausgerichtet, sie analysiert und seziert.

In der östlichen Herangehensweise liegt der Fokus nicht auf der Wut. Der östliche Fokus liegt auf dem Selbst: sich dessen bewusst zu werden, während man wütend ist, und dabei vollkommen aufmerksam zu sein ... Nicht zu denken, denn Denken passiert sogar im Schlaf. Denken kann man auch, wenn man fest schläft; dazu braucht man keine Bewusstheit. Im Gegenteil, die Gedanken laufen ständig, ohne dass es einem überhaupt bewusst ist. Das Denken plappert und plappert und plappert. Sogar in der Nacht, im tiefen Schlummer, läuft das Denken weiter. Der Denkapparat setzt sein inneres Geschnatter unvermindert fort. Es läuft mechanisch ab.

Die östliche Psychologie sagt: »Sei bewusst. Versuche nicht, die Wut zu analysieren. Es ist unnötig. Schau sie dir einfach an, aber bewusst. Fang nicht an, darüber nachzudenken.« Wenn man darüber nachdenkt, hindert einen das Denken sogar daran, die Wut anzuschauen. Durch Nachdenken wird sie verschleiert. Es ist wie eine Wolke um die Wut herum, und die Klarheit geht verloren. Denk erst gar nicht nach. Lass die Gedanken beiseite, und schau einfach hin.

Wenn nicht einmal mehr die Ahnung eines Gedankens zwischen dir und der Wut steht, stellst du dich der Wut, du begegnest ihr. Du sezierst sie nicht. Du kümmerst dich nicht darum, wo sie herkommt, denn ihr Ursprung liegt in der Vergangenheit. Du verurteilst sie nicht, denn in dem Moment, da du sie bewertest, denkst du schon wieder. Du schwörst dir nicht, »es nie wieder zu tun«, denn das führt dich in die Zukunft. Mit wacher Bewusstheit bleibst du einfach bei dem Gefühl von Wut, genau hier und jetzt. Du bist nicht daran interessiert, etwas zu ändern, du bist nicht daran interessiert, darüber nachzudenken. Du interessierst dich nur dafür, sie direkt anzuschauen – Auge in Auge, unmittelbar. Das bedeutet Selbsterinnern.

Und das Schöne dabei ist, dass die Wut verschwindet, wenn du ihr wirklich ins Auge blicken kannst. Sie verschwindet nicht nur im selben Moment, sondern dein ehrliches Hinschauen, das sie verschwinden lässt, gibt dir den Schlüssel in die Hand: Du verstehst, dass du weder deinen Willen einsetzen noch Entscheidungen für die Zukunft treffen und auch nicht zum Ursprung zurückgehen musst, wo sie herkam. Das ist alles unnötig. Du hast nun den Schlüssel: Schau der Wut ins Auge, und die Wut verschwindet. Und dieser schauende Blick steht dir jederzeit zur Verfügung. Du kannst jedes Mal hinschauen, wenn Wut kommt. Dann wird dein Blick immer tiefer gehen.

Es gibt drei Stufen des Schauens: Zuerst schaut man, wenn die Wut da war und schon wieder vorbei ist; so als sähe man einen