

KOHA KOMPAKT

Tara Brach

EINFÜHRUNG
IN DIE

Meditation



Inhalt

Ein Geschenk an die Seele	9	Einen Anker wählen	30
1. DER ANFANG	10	Zurückkommen	30
»Das Wichtigste ist, sich an das Wichtigste zu erinnern«	12	Hier sein	32
Die heilige Pause	12	Beim Atem ankommen	33
ÜBUNG: SICH AN DAS WICHTIGSTE ERINNERN	14	MEDITATION: BEIM ATEM ANKOMMEN	34
2. DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN	16	Erkennen und zulassen	36
Unzufrieden mit der Wirklichkeit	17	Häufig auftretende Schwierigkeiten	38
In der Trance der Kontrolle	18	Der Buddha in uns	41
Freiheit ist möglich	19		
Es gibt einen Weg	20		
3. DER WEG	23	4. IM KÖRPER ZU HAUSE SEIN	44
Die innere Haltung	24	Das Leben so wahrnehmen, wie es ist	45
Einen geeigneten Rahmen schaffen	25	Schmerz ist unvermeidlich, Leiden nicht	46
Unterstützung für die Praxis – geschickte Mittel	28	MEDITATION: SICH DEM LEBEN IM KÖRPER ÖFFNEN	47
Körperpräsenz – mit wachen Sinnen	29	Lieben, was ist	51
		5. VON DER WELLE ZUM OZEAN	52
		Die zwei Flügel des Erwachens:	
		weises Verstehen und Mitgefühl	53
		Wie entsteht Leiden?	54
		Evolutionär sinnvolle Verhaltensmuster	55
		»Mit mir stimmt etwas nicht«	56
		Von den Wellen zum Ozean finden	58
		MEDITATION: VON DEN WELLEN ZUM OZEAN FINDEN	61
		Wenn die Welle weiter ansteigt	66
		Ein Ausdruck dessen, was wir wirklich sind	67

6. ERWACHEN AUS DER TRANCE DER GEDANKEN	69	8. DAS HERZ ERWECKEN	103
Das Gefängnis ist offen	69	Hinter die Maske schauen	104
Die Gedanken bemerken	70	Eine Frage der Perspektive	104
ÜBUNG: DIE ART DER GEDANKEN BEMERKEN	71	Uns aus der Spur bringen lassen	105
Gedanken und Wirklichkeit	73	Die Alchemie des Mitgefühls	108
ÜBUNG: DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DENKEN UND LEBENDIGKEIT	75	MEDITATION: DURCH DIE AUGEN EINES ANDEREN SCHAUEN	109
Gedanken als Auslöser für Stimmungen	76	Das Gute im anderen erkennen	112
ÜBUNG: DAS EIGENE DENKEN ERFORSCHEN	77	Mitgefühl mit sich selbst	113
Wahrnehmen und aufwachen	79	Meditation der Herzensgüte	114
MEDITATION: DER INNERE RAUM	81		
Sich des Denkens im Alltag bewusst werden	83		
MEDITATION: JA SAGEN ZU DEM, WAS IST	86		
7. MEDITATION IM ALLTAG	90	9. DIE FRÜCHTE DES ERWACHENS AUS DER TRANCE	121
Eine Fülle von Methoden	91	Verbundenheit, Lebendigkeit und Transparenz	122
Bewusstheit ist immer möglich	92		
Verbindlichkeit mit Hintertür	93		
Gemeinsam geht's leichter	95	Hinweise für das Aufrechterhalten der Meditationspraxis	124
Entspannt und neugierig	95	Über die Autorin	126
Die informelle Praxis – den Ball da weiterspielen, wo er hingefallen ist	97	Weitere Quellen zum Thema Meditation	127
Innehalten und den Körper spüren	98		
Eins nach dem anderen tun	99		
Das Leben trotz Stress wahrnehmen	100		



Ein Geschenk an die Seele

»Allein, mir diese Zeiten der Stille zu nehmen, ist für meine Seele ein Geschenk«, sagte kürzlich ein Teilnehmer meiner Kurse.

Viele Menschen wenden sich heutzutage der Meditation zu, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Aus dem Hamsterrad unserer unermüdlichen Geschäftigkeit herauszutreten, unser ständiges Streben nach irgendetwas anzuhalten, ist vielleicht wirklich eines der größten Geschenke, das wir unserer Seele machen können.

Meditation unterstützt uns darin, über unser konditioniertes, gewohntes Denken hinauszuwachsen und die weite, strahlende Natur unserer natürlichen Bewusstheit und Präsenz zu erleben. Sie ist ein Weg zurück zu uns selbst.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alles, was Sie für erste Erfahrungen mit Meditation brauchen: Informationen, Inspirationen und konkrete Anleitungen. Gehen Sie es mit entspanntem Interesse an und widmen Sie sich den Übungen und Meditationen mit dem Ernst, der Leichtigkeit und der Ausdauer eines neugierigen Kindes. Seien Sie geduldig mit sich. Der Weg zu mehr Offenheit und innerer Freiheit erschließt sich leichter, wenn er mit einer entspannten, freundlichen Haltung begangen wird.

*Das Wichtigste ist,
sich an das Wichtigste
zu erinnern.*

Alte Weisheit
aus dem Zen-Buddhismus

Der Anfang

1. Der Anfang

Meditation lässt sich als eine Art Geistestraining beschreiben, das dazu dient, aus unserer eingeschränkten Wahrnehmung aufzuwachen und die umfassendere Natur der Wirklichkeit, unser innerstes Wesen, zu erkennen. Ich verwende gerne den Ausdruck: *Meditation offenbart unsere innere Güte, unsere Buddha-Natur.*

Durch die Praxis der Meditation finden wir im Lauf der Zeit immer mehr zurück nach Hause zu einer Ganzheit des Seins und erkennen unsere natürliche Weisheit und unser natürliches Mitgefühl. Dieses Nach-Hause-

Zurückkehren wird individuell unterschiedlich empfunden: Manche nehmen es als ein tiefes Entspannen in einen inneren Frieden hinein wahr, bei anderen zeigt es sich als ein Zustand grundlosen Glücksgefühls, und für wieder andere ist es die Freiheit des Herzens, rückhaltlos zu lieben.

Durch die Praxis der Meditation werden wir immer mehr fähig,



dem Leben zu dienen und es gleichzeitig auszukosten. Ist das nicht eine wundervolle Kombination: zu dienen und zu genießen?

Es gibt eine große Bandbreite an Meditationsmethoden. Alle großen spirituellen Wege kennen Formen der Versenkung in die unendliche Präsenz, in die all unsere Erfahrungen eingebettet sind. In dieser Einführung stelle ich die buddhistische Meditation vor.

In der buddhistischen Tradition gibt es grundsätzlich zwei Kategorien von Meditationsmethoden:

- ❖ Den Weg der Stille, bei dem die Praktizierenden üben, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu fokussieren, zum Beispiel auf den Atem an der Nase oder beim Heben und Senken der Bauchdecke. Der Fokus wird immer wieder zu diesem Punkt zurückgeholt, bis der Geist zur Ruhe kommt.
- ❖ Den Weg der Einsicht. Statt den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren, wird bei diesem Ansatz das Gewahrsein geöffnet. Die Einsichts-Meditation zielt darauf ab, mit dem Leben so zu sein, wie es ist, und in dieser Präsenz Einsicht in die Natur der Wirklichkeit zu gewinnen.

Ich möchte Sie hier in diese Einsichts-Meditation einführen, die auch *Vipassana* genannt wird. Vipassana ist das Pali-Wort für *Einsicht* oder *klares Sehen*. Die Konzentration spielt auch hier als Hilfsmittel eine Rolle.