

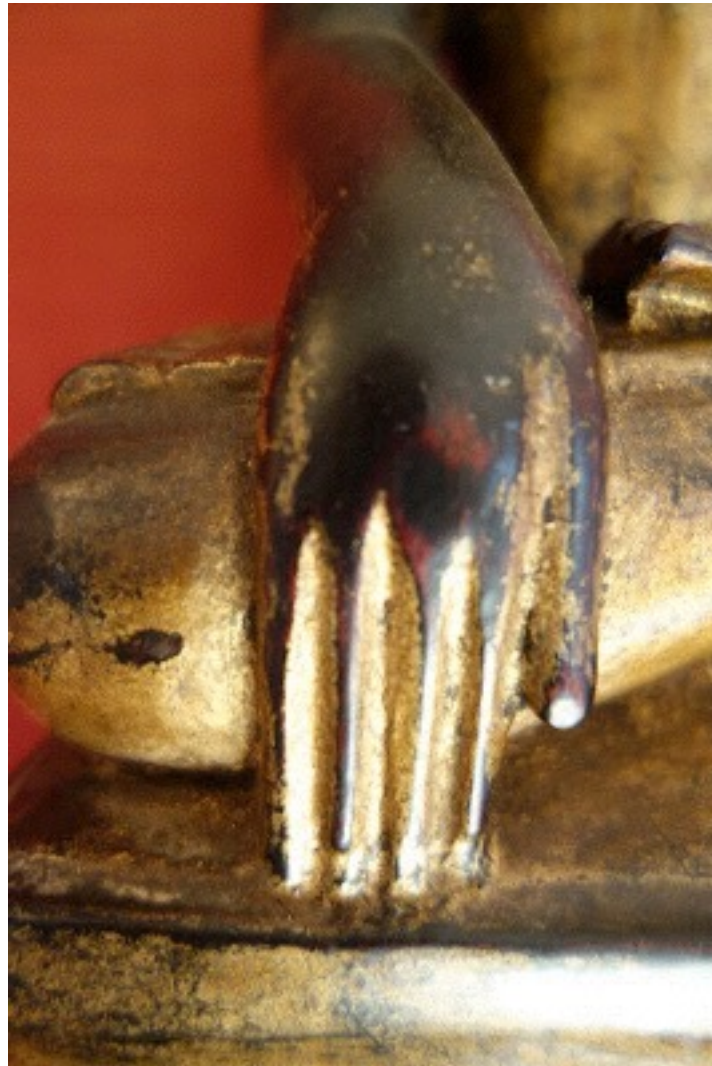
Gewahrsein des ganzen Körpers

Praxis-Notizen: Gewährsein des ganzen Körpers

(Whole Body Awareness)

von Ajahn Sucitto, März 2021

Übersetzung von Ajahn Cittapāla



Gewahrsein des ganzen Körpers

Warum meditieren wir? Welchen Sinn hat das? Nibbāna? Letztendliche Wahrheit? Direkter gesagt, ist es vielleicht für den Geistesfrieden und um einige emotionale oder psychologische Probleme zu lösen. Also dann ... ist es besser, den Geist beständig zu machen. Und um das zu machen, die Aufmerksamkeit auf etwas Beständiges zu richten, wie Atmen oder Gehen

Was aber in den Vordergrund tritt, wenn du mit dem Körper praktizierst, ist körperliches Unwohlsein. Mit einem guten Fitnesssystem und dem Gebrauch von Kissen und anderen Hilfsmitteln kannst du wahrscheinlich darüber hinweg kommen. Dann gibt es die herumschwirrenden Gedanken, doch die können überwunden werden, wenn man die Achtsamkeit auf den Körper vertieft. Problematischer ist dann das Hindernis für ein solches Vertiefen. Dieses Hindernis besteht aus einem Gemisch konfliktgeladener Stimmungen und einem entsprechenden somatischen Ungleichgewicht. Diese sind im Energiefeld des Körpers und im Nervensystem eingebettet und sind nicht auf gegenwärtige Umstände zurückzuführen. Sicherlich haben wir wohl eine entsprechend feingestimmte Fähigkeit der Schuldzuweisung, die sich darauf richtet, wie die Gegenwart eines bestimmten unsensiblen Menschen oder die Raumtemperatur oder jene Erinnerung (und so weiter) meine Meditation ruiniert, und mich unruhig, angespannt oder nervös macht. Doch warum fühle ich mich selbst nach acht Stunden Schlaf immer noch müde oder sogar niedergeschlagen? In Wirklichkeit stehen alle Emotionen mit diesem somatischen Gefühl in Verbindung, das im täglichen Leben gestresst und erschöpft reagiert – verursacht durch Druck, Reizung und Mangel an angemessener Fürsorge. Es ist auch aufgeladen mit den Auswirkungen vorausgegangener Handlungen und prägender Erfahrungen, denen du ausgesetzt warst. Im Pali-Kanon wird das mit "körperliche Gestaltungen", *kāyaṣaṅkhārā*, bezeichnet; und dies klar zu verstehen, ist einer der wichtigsten Schritte in der Dhamma-Praxis.

Dieses somatische Gespür ist ein körperliches Feingefühl, bei dem es nicht um körperlichen Kontakt geht; es ist das Feingefühl, das auf Wahrnehmungen eingestimmt ist – gefühlten Interpretationen der Welt. Mit deren Hilfe spürt der Körper, ob er in Gefahr ist oder ob er sich entspannen und die Stimmung sich heben kann. Emotionen entstehen, wenn der Geist das prüfend betrachtet. Der Psychologe William James ist für seine Feststellung bekannt, dass wir, wenn wir von einem Bären angegriffen werden, zuerst wegrennen und erst später Angst bekommen. Ich würde niemandem raten, einen Bären zu finden; doch wenn du mit einem alten Freund wiedervereint bist oder einen lieben Besucher empfängst, wenn du krank bist, oder bei einer Leistungsprüfung gewinnst, oder

Gewahrsein des ganzen Körpers

wenn du fälschlich beschuldigt wirst – dann ist da nichts, was den Körper berührt, sondern es gibt eine somatische Durchflutung. Das ist nicht ein Detail, das man ruhig übersehen könnte, sondern zeigt, wie wir dünnhäutigen, krallenlosen Kreaturen in der Wildnis überlebt haben und weiterhin überleben können, und wie wir Beziehungen knüpfen. Es sagt uns unmittelbar, was uns bewegt – doch fühlt es Dinge nicht immer auf klare Weise (vielleicht ist der Bär ein Mann, der eine Verkleidung trägt). Das kommt daher, dass es auf Wahrnehmungen eingestimmt ist, die immer geistige Interpretationen von Erfahrung sind. Der erste Beweggrund fürs Meditieren besteht darin, dein System von der Trägheit, den Spannung und dem Wirbel zu bereinigen, die vergangene Ereignisse und Verhaltensweisen dort hinterlassen haben.

Das ist ein wichtiger Punkt, doch erreichst du ihn nicht dadurch, dass du die Aufmerksamkeit auf einen Punkt in deinem Körper richtest. Es geht darum, sich dem Gewährsein des ganzen Körpers anzunähern und das zu verankern. Denk' darüber nach. Diese Lehre stammt von Menschen, die im Wald lebten. Angenommen, du lebst in der Wildnis: du solltest besser voll aufmerksam sein; doch richte die Aufmerksamkeit nicht auf irgendeinen einzelnen Punkt in einem der Sinnesfelder. Wenn du dich zu sehr auf einen Seheindruck konzentrierst, dann stolperst du vielleicht über eine Wurzel oder nimmst in einem Lufthauch den Geruch des Tigers nicht wahr. Wenn du dich darin vertiefst, was deine Füße spüren, verfängt dein Gesicht sich vielleicht in Spinnweben. Wenn du anfängst, einen Ausflug zu planen und zu rätseln, wie lang er dauern wird und ob du ihn überhaupt unternehmen solltest oder kannst – dann wirst du völlig den Weg verlieren. Nein, um es durch die Wildnis zu schaffen und tatsächlich zu überleben, musst du ein umfassendes Gewährsein haben, das hier und jetzt in deinem Körper gegründet ist. Dein Denken muss minimal sein, von nichts eingenommen, sondern bereit, das zu bedenken, was gebraucht wird; du bemerkst Seheindrücke und Geräusche, doch folgst du ihnen nicht achtlos. Du bemerkst körperliches Unwohlsein oder ob du müde oder schwach oder begeistert bist – doch du gehst mit solchen Informationen pragmatisch um und vernebelst deinen Geist nicht dadurch, dass du dich beklagst oder dir Sorgen machst. Tatsächlich verwaltest du deine Reaktionen und Emotionen: "Es bringt nichts, Werturteile und Anschuldigungen zu machen, richte deine Aufmerksamkeit auf das, was jetzt getan werden kann." "Habe ich die Kraft, damit umzugehen oder sollte ich einen anderen Weg einschlagen?" "Werde ich ängstlich und unachtsam? Dann mache ein paar tiefe, ruhige Atemzüge." Erkenne, dass es im letzten Fall nicht um einen Ratschlag geht; es geht darum, einen körperlichen Vorgang dazu zu benutzen, einen verkörperlichten Vorgang stetig zu machen. Und das ist etwas, was wir

Gewahrsein des ganzen Körpers

instinktiv tun: Ein- und Ausatmen hat die Herrschaft über *kāyasaṅkhārā*; darum ist es eine so entscheidende Meditationspraxis.

Nun ja, obwohl die Bäume abgeholzt worden sind (und so weiter), sind wir immer noch in der Wildnis – dem äusseren geopolitischen und gesellschaftlichen Dschungel und den damit zusammenhängenden inneren Verwicklungen. Könnte das Gewährsein für den ganzen Körper und seine Intelligenz in der Meditation verfeinert werden, wenn wir im Dschungel unserer Erinnerungen, Wahrnehmungen und Reaktionsweisen stecken? Denn so kommt *Citta* zum Vorschein: anstatt dass es auf abstrakte Weise denkt, ist es die Intelligenz, die die Beziehung zwischen dem verletzbaren Körper und der Welt, die sich direkt um ihn herum eröffnet, verarbeitet.

Für kontemplative Waldbewohner ist diese *Citta*-Intelligenz das Wichtigste. Weil sie sich auf Beziehungen richtet, kann sie darauf eingestimmt werden, moralische Anleitung zur Verfügung zu stellen. Auch kann sie befreit werden. Sie ist ein Aspekt des Geistes, der sich vom *manas* unterscheidet, der mit Konzepten umgeht und sich nicht auf Beziehungen richtet. Für uns gebildete Typen, deren Intelligenz sich auf Konzepte, bedruckte Seiten, Bildschirme und Symbole richtet, und deren Methoden der Informationsansammlung darin bestehen, dass die Augen über eine Seite voller Kringel und Figuren rasen und sie schnell in Bedeutungen übersetzen, übernimmt *manas* die Leitung. Er stimmt sich nicht auf den Körper und die mit ihm verbundene Feinfühligkeit ein. Wenn in einem aus dem Gleichgewicht geratenen Szenario von übermäßig aktiviertem Denken, von Versprechungen, Planen und allgemeiner Medien-Sintflut der Körper verlorengelassen geht, geht das Herz ebenso verloren – und die Wahrheit. Das ist in bestimmter Hinsicht praktisch – du kannst mit deiner Arbeit weitermachen und musst dich nicht darum kümmern, was um dich herum geschieht, nicht einmal was in dir geschieht – doch dieser Arbeitsgeist ist gefährlich. Das ist, was der leistungsbeflissene Diener eines totalitären Konzerns oder einer totalitären Regierung benutzt. Auf diese Weise arbeiten Menschen auf ihren eigenen Zusammenbruch hin. Somatisches Ungleichgewicht führt zu sozialem und persönlichem Ungleichgewicht.

Kurzgesagt bedeutet direkte Praxis dann, dass man mit diesem somatischen Gespür in Verbindung tritt und es mit *Citta* anleitet, so dass es sich langsam von Stress, Müdigkeit und Getriebensein erholt. Der Zugang dazu besteht darin, dass du dich auf den ganzen Körper beziehst, wenn du atmest; wenn du das machst, ermutigt *Citta* das somatische Gespür dazu, sich zu öffnen, und erlaubt dem

Gewahrsein des ganzen Körpers

Atmen, Spannung und Verengung abzubauen und Erfrischung (*pīti*) zur Verfügung zu stellen. Fokussieren auf einen einzelnen Punkt würde das nicht leisten. Wenn du das tust, ist es wahrscheinlich, dass du Aspekte des ganzen Feldes verpasst (die Angespanntheit in deinem Bauch, zum Beispiel, die durch die Überreste von Angst verursacht wird). Wenn du dir die Mühe machen willst nachzuschauen, würdest du tatsächlich nirgendwo in den Lehrreden des Buddha eine Stelle finden, wo dir geraten würde, deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Körper zu richten. Kein Atmen an der Nasenspitze, keinen Punkt am Fuß beim Gehen, kein Anspannen, um sich zu konzentrieren. (Sicherlich kannst du die Aufmerksamkeit gedanklich durch die Körperteile schweifen lassen: 'Haar, Milz, Gelenkflüssigkeit ... usw.' – doch das ist ein begrifflicher Scan, kein direktes *Citta*-Spüren – du kannst nicht direkt spüren, ob du überhaupt eine Milz hast.)

Doch wenn Konzentration gebraucht wird – und es wäre sicherlich angenehmer, wenn mein Geist nicht zu Fantasien und Angstzuständen überspringen würde – wie geschieht das? Rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit ... Ja. Und diese werden gemäßigt, indem man sie auf den ganzen Körper anwendet; das verhindert die einengende Wirkung falschen Bemühens. Das Einengen mag so normal erscheinen, dass du es nicht bemerkst oder dass du glaubst, dass es etwas sei, das mit rechtem Bemühen einherginge. Das kommt daher, dass moderne, gebildete Menschen mit etwas verbunden sind, mit dem Menschen aus dem Wald nicht verbunden waren: der Verfügbarkeit (oder Nicht-Verfügbarkeit) über einen bezahlten Job. Dadurch hast du dich vielleicht daran gewöhnt, dich in eine angespannte Haltung zu versetzen, indem du dir sagst: "ich muss dies machen, muss dahin kommen, so schnell wie möglich ...", so dass du nicht einmal bemerkst, dass du das Herz verlierst. Wenn du arbeitest, siehst du es vielleicht als selbstverständlich an, dass dein Körper, genauso wie andere Menschen, in deine Strategie hineinpassen oder andernfalls ignoriert oder ausgeschlossen werden muss. Unbewusst hast du vielleicht Meditation zu Arbeit gemacht (= etwas Ernstes, mit regelmäßigen Stunden, festgelegten Regeln, Zielen und Bewertungen). Dein Geist kann Ideen und sogar Belehrungen finden, die das unterstützen. Doch wenn du dem folgst, kannst du auch erkennen, dass das bedeutet, dass du deinen ganzen Körper verlierst, der dann auf ein paar Druckbänder um deinen Kopf reduziert wird. Vielleicht glaubst du, dass das gut sei, und dass das sei, was Konzentration bedeutet. Doch nichts davon steht in den Sutten. Was dort gesagt wird, sind Dinge wie: *"zutiefst sensibel für den ganzen Körper ... atme ein ... atme aus"* (M.118)*; und: *"es ist natürlich, dass der Geist von Einem, der Freude verspürt, konzentriert ist"* (A.10:2). Die Belehrungen zur Achtsamkeit des Atmens betonen, dass das Hinsteuern auf diesen ganzen Körper

Gewahrsein des ganzen Körpers

der Weg ist, die körperlichen Gestaltungen zu beruhigen (d.h. somatisches Gleichgewicht zu gewinnen), Erfrischung und Entspannung zu erfahren und konzentriert zu werden.

Wenn man das praktiziert, kann sich der begriffsbezogene Geist genauso leicht auf den ganzen Körper ausrichten, wie auf einen kleinen Punkt; darüber hinaus sind der rhythmische Fluss, die allseitige Verbundenheit und innere Sympathie des Körpers als Ganzem viel besser dazu geeignet, die Herzensfülle des *Citta* zu ermutigen. Was die meisten Menschen heutzutage brauchen, ist nicht noch ein Arbeitsprojekt, sondern Wohlwollen, Ermutigung, Geduld – und einen Körper. Wie der Buddha es ausdrückt: ... *“Erinnerungen und Absichten, die sich auf das Hausleben beziehen, werden aufgegeben; mit ihrem Aufgeben wird sein Geist (Citta) innerlich stetig gemacht, beruhigt, zur Einsgerichtetheit [ekodhibhutam] gebracht und konzentriert. Auf diese Weise entwickelt ein Bhikkhu Achtsamkeit des Körpers.”* (M.119:21) Und: *“In Einem, dessen Körper still ist und der Freude verspürt, wird der Geist konzentriert.”* Und: *“So machte ich meinen Geist innerlich stetig, beruhigte ihn, brachte ihn zu Einsgerichtetheit und konzentrierte ihn. Warum? Damit mein Geist nicht angespannt sein sollte.”* (M.19:8) Wenn das Herz zur Ruhe kommt, ist es konzentriert. Denn meditative Konzentration richtet sich nicht auf ein Objekt. Du würdest nicht ein einziges Sutta finden, das *samādhi* auf eine solche Art des Fokussierens bezieht; stattdessen besteht die Belehrung darin, dass das *Citta*, wenn es in sich selbst Ruhe findet, konzentriert ist. Glückselig, zur Ruhe gekommen, friedlich – und von Hindernissen befreit. Dann sind dein Blick und dein Wissen nicht vernebelt.

Wie arbeitest du also auf dieses Ziel hin? Wie kommt man durch den geschwätzigen “ich muss das machen”-Geist, den in sich zusammensackenden oder zappligen Körper, das “hol’ mich hier raus”-Herz? Zuerst greife etwas Selbstfürsorge auf (“Komm schon, wir müssen einen Weg durch diese Wildnis finden, lass uns sorgsam gehen ...”) und ein bisschen von einer höheren Zielsetzung (“Das ist das Territorium, durch das der Buddha sich bewegt hat”). Fass’ dir ein Herz und richte es auf. Das wird wahrscheinlich deine Wirbelsäule aufrichten. Dann finde genügend Wohlgefühl in deinem Körper, genug, um dich darin zu unterstützen, dein Gewahrsein sich stetig ausweiten zu lassen, so dass die Erfahrung darin besteht, offen und gleichzeitig geschützt zu sein. Der Buddha stellt den Bezug her, unter der Krone eines Baumes zu sitzen; doch du könntest dir auch vorstellen, unter einer Dusche zu stehen oder dich im Meer treiben zu lassen. Der Sinn davon ist, dass du den Körper als eine Einheit innerhalb eines sicheren Raumes erfährst.

Gewahrsein des ganzen Körpers

Dann stimme dich ein auf die Tatsache und die Erfahrung des Atmens – sein rhythmisches An- und Abswellen – und fühle, wie der Oberkörper dadurch regelmäßig massiert wird. Das kann Erregung und das Gefühl, nicht angefasst werden zu wollen, auslösen – der somatische Sinn braucht vielleicht ein paar Herzens-Gesten der Sicherheit und des Vertrauens. – Doch wenn du all das sich entspannen lässt, fängt der Körper langsam an, all seine Verengungen und tauben Bereiche zu lösen und sich vollständiger und entspannter zu fühlen. Wenn du dann dein Gewährsein zusätzlich noch weiter werden lässt, wird eine ruhige und lebendige Energie in deinen Armen, Beinen, Füßen und im Gesicht fühlbar.

Sobald du das Gespür für den ganzen Körper in seinem Raum bekommst, kannst du das Gewährsein (*Citta* mal wieder) anwenden. Dann kann es sich in großem Maße öffnen, und zwar aufgrund "somatischer Sympathie" – was der Körper spürt, greift das *Citta* auf und nimmt es in sich auf. Das ist das Prinzip der Vertiefung oder Versenkung (*jhāna*). Du kannst diesen Prozess einleiten, indem du deine Hände und Füße ins verkörperte Gewährsein einschließt. Wenn du deine Hände entspannst und in dieser Wirkung verweilst, während du gleichzeitig die Fußsohlen in dein Gewährsein einschließt, wirst du merken, dass auch sie sich entspannen werden. Du musst dein Gewährsein nicht parallel zum Atem-Rhythmus bewegen – indem du der Idee von "atme in den linken Fuß ein, atme aus dem linken Fuß aus ... atme in den rechten Fuß ein" und so weiter ... folgst – du kannst für eine Weile in einem sich gut/offen/entspannt anfühlenden Körperteil verweilen, während der Atem weitergeht, bis du das Gefühl bekommst, dass dieser Teil des Körpers darauf antwortet. Vielleicht stellst du dir vor, in jeder Handfläche oder Fußsohle einen kleinen Ball zu haben, der den Atem ständig empfängt und sich mit ihm ausdehnt und zusammensinkt. Sobald Zusammenpressen oder Taubheit nachgelassen haben und die Gegend sich voll und bereichert anfühlt, kannst du andere Teile deines Körpers in diesen Fokus einbringen. Nach einer Weile kannst du dir vorstellen, dass der Ball sich in der Mitte deines Körpers befindet und dass er sich mit dem Atmen gleichzeitig durch Handflächen und Fußsohlen ausdehnt und zusammenzieht. Diese Wirkung kann sich ausdehnen, bis sie den ganzen Körper einschließt; und damit einhergehend wird die somatische Energie als ein ruhiges und ausgeglichenes Feld erlebt. Um das zusammenzufassen: wenn du dein *Citta* für die angenehmen Energien in deinem Körper öffnest, wird es in ihnen verweilen und sich in sie vertiefen: die unangenehmen Bereiche treten dadurch, dass sich gesunde Energie durch sie hindurch bewegt, in den Hintergrund oder lösen sich auf. Und wenn der Körper

Gewahrsein des ganzen Körpers

zur Ruhe kommt, fühlt das *Citta* sich erfreut und kommt zur Ruhe. Das ist *Samādhi*.

Was den letzten Punkt angeht – falls du in deinem Körper Einschränkungen verspürst, gehe mit dem Gewährsein nicht in sie rein, sondern lasse es sich über sie legen. Wenn du das tust, ist es hilfreich, dein Gewährsein immer weiter werden zu lassen. Bei einem engen Gefühl im Brustbereich, zum Beispiel, lasse das Gewährsein sich über diesen Bereich ausbreiten und die kleinen Hohlräume einschließen, wo die Arme mit dem Oberkörper zusammenkommen, und lasse es sich dann hinunter durch die Hände ausbreiten. Beim Unterleib, weite es aus durch die Leistengegend hindurch, wo die Beine in den Leib übergehen. Es kann hilfreich sein, wenn du dir kleine "atmende Bälle" in diesen Brust-Arm-Höhlen und den Vertiefungen am Leib-Bein-Übergang vorstellst. Mit Hilfe dieses Prozesses durchdringt ruhige und gesunde Energie den ganzen Körper und beseitigt nach und nach die Blockaden (zusammen mit ihren entsprechenden Emotionen).

Ohne zu geschäftig zu werden und dann, wenn sich die Dinge mit solchen Praktiken gut entwickeln, möchtest du vielleicht deine Aufmerksamkeit dahingehend verfeinern, dass du die Atem-Energie in einer Linie bewegst, die von der Stirn über den Scheitelpunkt und dann hinunter durch den Kehlkopf, das Herz und den Nabel geht und dann zum Endpunkt des Atems, ein bisschen unterhalb des Nabels. Diese anatomischen Bezüge sind nur Anhaltspunkte: die Herzgegend schließt vielleicht den Oberkörper zwischen dem Brustbein und dem Rücken mit ein. Die Nabel- und Unterkörper-Gegend weitet sich vielleicht, um den ganzen Beckenboden mit einzuschließen. Verfolge das mit Feingefühl und verweile dabei bei jedem tauben oder aufgewühlten Punkt und erlaube, dass das Gewährsein in ihn hinein atmet. Welche Methode du auch benutzen magst, um dem ganzen Körper zu erfahren – wenn das erfüllt ist, wird Gewährsein sehr solide, und es gibt keinen Raum, wo die Hindernisse eindringen könnten. Du kannst in diesem voll verkörperten Zustand sogar umhergehen. Der Buddha hat angemerkt: "Wenn ich mich in einem solchen Zustand [*jhāna*] befinde und dann auf und ab gehe, ist mein Gehen bei dieser Gelegenheit himmlisch". (A.3:63)

Genauso wie von wasserdichtem Material, so rollen die Dinge von einem voll geklärten und verkörperten Gewährsein einfach ab. Doch anders als bei wasserdichtem Material, gewinnst du ein Verständnis davon, was die Hindernisse unterstützt und was sie freigibt, und wie es sich anfühlt, wenn sie nicht da sind.

Gewahrsein des ganzen Körpers

Denn ein verwirrtes *kāyasaṅkhārā* beruht auf verwirrten geistigen und ethischen Perspektiven und aktiviert sie: "Jemand erzeugt in sich quälende *kāyasaṅkhārā*, quälende sprachliche [*vaci*]saṅkhārā und quälende geistige [*citta*]saṅkhārā. Infolgedessen wird er in einer quälenden Welt wieder geboren. Wenn jemand in einer quälenden Welt wieder geboren ist, wird er von quälenden Kontakten berührt. Wenn jemand von quälenden Kontakten berührt wird, verspürt er quälende Gefühle, ausnahmslos schmerzlich" (A.3:23). Wenn du "Welt" als deinen täglichen Lebenszusammenhang verstehst, verstehst du, worum es geht.

Du wirst daher vielleicht den Hinweis aufnehmen, dass ein Grund, warum du dich nicht konzentrieren kannst und dich zapplig und kribbelig fühlst, darin besteht, dass dein somatischer Zustand aus dem Gleichgewicht geraten ist. Und die Ursache davon liegt in einer konzeptuell oder sinnlich getriebenen Energie und Ausrichtung. Das Problem liegt nicht darin, dass du nicht einsgerichtet werden kannst, sondern ist eher die Konsequenz davon, zu oft am falschen Punkt anzukommen. Meditation hingegen fängt damit an, dass du bei einer Erfahrung der Ganzheitlichkeit ankommst, zu der du ziemlich leicht Zugang finden kannst – in deinem Körper.

*Alle Zitate aus dem Pali Kanon sind, voller Dankbarkeit, Bhikkhu Bodhi's (englischer) Übersetzungen entnommen, so wie sie von Wisdom Publications, Somerville MA02144, USA ([wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)) veröffentlicht worden sind. Sie sind dann von Ajahn Cittapāla ins Deutsche übersetzt worden.

Von Ajahn Sucitto veröffentlicht: <http://sucitto.blogspot.com>