

# Einsichtspraxisinstruktionen Nr. 1

## Das Benennen

von Daniel Ingram MD

(übersetzt von Thomas Zeh)

### Einsichtspraxis

Einsichtspraxis führt zu einem tieferen Verständnis des Lebens, so wie es ist. Hier wird die grundlegende Theorie und Praxis der buddhistischen Einsichtsmeditation dargestellt, wie sie in den Originaltexten, speziell der Lehrrede 111, „Einer nach dem anderen“ in der Mittleren Sammlung der Lehrreden Buddhas dargelegt wird. Diese Art der Praxis wird besonders in der burmesischen Tradition von Mahasi Sayadaw betont und sie hat einen tiefgreifenden Einfluss auf den westlichen Buddhismus. Sie ist eine der populärsten Arten der Einsichtspraxis in der heutigen Welt. Diese Technik ist sehr nützlich, effektiv, realitätsbezogen, undogmatisch, ohne Rituale und geradeaus. Mehr Information über Einsichtspraxis kann auf [www.interactivebuddha.com](http://www.interactivebuddha.com) gefunden werden. Diese Site beinhaltet das freie Online-Buch „Mastering the Core Teachings of the Buddha“, von Daniel Ingram. Es kann direkt durch irgendein Copycenter mit Internetzugang als PDF- oder DOC-Datei gedruckt werden. Dort könnt ihr auch eine Literaturliste finden, Links zu anderen nützlichen Websites eingeschlossen Retreatcenter und Archive nützlicher Texte, eine Zeittafel für Meditationsunterricht, als auch andere Meditationsgruppen und Unterstützer in der Umgebung von Louisville. Viel Spaß dabei!

Kontakt und Informationen: [daniel\\_ingram@interactivebuddha.com](mailto:daniel_ingram@interactivebuddha.com)

### Gehmeditationsanweisungen

Legt einen bestimmten Zeitabschnitt, sagen wir einmal 20 Minuten bis zu einer Stunde für eure Praxis fest. Seht euch nach einem Platz der mindesten 3m Länge hat und relativ frei von Störungen ist. Widmet eure Praxis euch selbst und allen Lebewesen. Stellt die Uhr.

Mit offenen Augen geht mit normaler langsamer Geschwindigkeit vor und zurück dabei habt sorgfältige Aufmerksamkeit auf das Heben, Bewegen und Senken des Fußes und benennt es. Beachtet genau die Empfindungen, die diese Prozesse ausmachen, so wie sie sind. Benennt auch die anderen Empfindungen, die ihr bemerkt, dann setzt eure Aufmerksamkeit sanft aber fest wieder auf die Gehempfindungen zurück. Behaltet das bei so konsequent wie möglich für die Dauer der Gehperiode.

Seid besonders aufmerksam, wenn ihr wendet, benennt „drehen“ und den ersten Schritt in die neue Richtung. Dies ist oft ein Moment, wo der Geist wandert.

Einige Leute denken Gehmeditation wäre sekundär zur Sitzmeditation. Meine Erfahrung zeigt, dass Gehmeditation extrem kraftvoll sein kann und deshalb nicht unterschätzt werden sollte. Sie verdient zumindest so viel Aufmerksamkeit and Respekt wie die Sitzmeditation.

Seid besonders achtsam, wenn ihr es könnt auf die Absichten, die jeder Körperbewegung vorausgehen.

### Diverses

Ein übliches Hindernis bei der Sitzpraxis ist Schmerz. Benennt den Schmerz sorgfältig, wenn er erscheint. Benennt genau, wo er ist, wo seine Kanten sind, welche Art von Schmerz es ist und wie er sich von Moment zu Moment verändert. Stellt sicher, dass ihr den Schmerz sorgfältig und konsequent benennt, wenn er aufsteigt. Bewegt eure Achtsamkeit, nur wenn es nötig ist.

Andere Empfindungen wie Jucken, Hals- und Kiefernervenspannungen, helles Licht, Visionen, seltsame Verzerrungen der Körperwahrnehmung und eine große Menge anderer seltsamer Empfindungen und Erfahrungen können entstehen. Auch starke Emotionen kommen und gehen. All diese Dinge sollten einfach konsequent notiert werden. Erhaltet ein ausgeglichenes Interesse und ein unbestechliches Benennen mit dem Fokus auf die drei Daseinsmerkmale aufrecht. Wenn Vibrationen aufkommen, auch wenn sie sehr gering sind, sind dies gute Gelegenheiten die Vergänglichkeit zu benennen. Habt sorgfältige und schnelle Achtsamkeit auf das Entstehen und Vergehen jedes Vibrationspulses der erscheint.

Viele „Probleme“, die während der Praxis entstehen, benötigen einfach Geduld. Erlaubt diesem besonderen „Tanz des Lebens“ selbst abzuebben. Wenn ihr Zweifel habt, **benennt sie**.

Einige Leute finden sich in stabilen sehr angenehmen oder friedvollen Zuständen wieder. Diese benötigen aggressives Benennen, sodass wir die Realität nicht künstlich verfestigen und in zeitweiligen glückseligen Zuständen verloren gehen. Viel Glück.

### Motivation

Einsichtspraxis führt zu zwei grundlegenden Arten von Einsicht: relativer und letztendlicher. Relative Einsicht ist die, die durch das Kennenlernen eurer Emotionen, eures Körpers, eurer Gedanken und eures Herzens auf der Stufe des Inhalts entsteht: den Geschichten, den spezifischen Qualitäten, de Ursachen und Wirkungen. Diese Einsichten können von großem Wert sein, aber sind nur ein Teil der Geschichte.

Letztendliche Einsichten beziehen sich auf die Stufe des Erwachens, der Verwirklichung oder wie ihre es auch immer nennen wollt. Diese Einsichten sind nicht vom Inhalt, den Geschichten, den Dramen, den Schmerzen, Erfolgen oder Niederlagen unseres Lebens abhängig. Stattdessen handeln sie über andere

Aspekte der Achtsamkeit, des Seins und des Bewusstseins selbst. Letztendliche Einsichten verursachen dauerhafte Veränderungen im Bezug zur Realität und löschen fundamentale Stufen des Leidens für immer aus. Über letztendliche Einsichten zu reden ist sehr schwer. Man tendiert dazu Beschreibungen zu benutzen, die paradox sind oder wie Fantasien oder Unsinn klingen. Jedoch das Erreichen dieser Erwachungsstufen ist sehr empfehlenswert, auch wenn sie schwer zu beschreiben sind. Dies ist mit ausreichendem Fleiß und Geschick definitiv möglich. Die hier präsentierte Einsichtstechnik ist eine effektive Methode zum Erwachen. Das Erreichen beider, der relativen und letztendlichen Einsichten ist die Motivation Einsichtspraxis auszuüben.

## Theorie und Praxis

**Konzept 1:** Unsere Empfindungsrealität ist die Basis der Einsichtspraxis. Die Realität besteht aus sechs Arten von Sinnesempfindungen, physischen Empfindungen, hören, sehen, schmecken, riechen und Gedanken. Diese Erfahrungen sind alles, was wir direkt erfahren können. Wenn wir Einsichtspraxis betreiben, wird die Realität ausschließlich durch das, was in diesem Moment erfahren werden kann, definiert. Daraus folgt: Alles in diesem Moment nichterfahrene wird für diesen Moment als nicht existent angesehen.

**Praxis:** Unser erstes Ziel bei der Einsichtspraxis ist es die Empfindungen, die unser Leben ausmachen, mit Achtsamkeit zu identifizieren. Das heißt stetig und exakt genug, um sie sehr gut kennen zu lernen. Um dies formell, klar und konsequent zu tun, benutzen wir eine Praxis, die „Benennen“ genannt wird. Wir machen eine ruhige geistige Benennung von allem, was wir erfahren. Wir versuchen auch auf den Atemempfindungen entweder im Bauchbereich oder unter den Nasenlöchern, wenn möglich, zu verbleiben. Wenn wir bemerken, dass den Atem sich hebt, benennen wir es mit „heben“. Wenn wir bemerken, dass der Atem sich senkt, benennen wir es mit „senken“. Ähnlich können wir „denken“, „abschweifen“, „fühlen“, „hören“, „sehen“, „riechen“ und „schmecken“ benennen. Beim Gehen benennen wir das „Heben“, „schieben“ und „absetzen“ unseres Fußes. Wir können auch Erfahrungen wie „Furcht“, „Glück“, „Schmerz“, „Langeweile“, „Unruhe“, „Zweifel“, „Begehren“, „Hunger“, „Verwirrung“ benennen. Danach kehren wir zum Benennen des Steigens und Senkens des Atems zurück.

**Konzept 2:** Die drei Daseinsmerkmale Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst sind der Schlüssel zu tiefen Einsichten. Vergänglichkeit bedeutet, dass viele Empfindungen während jeder Sekunde der Achtsamkeit entstehen und komplett verschwinden. Leiden bedeutet, dass der Illusion eines Beobachters oder Handelnden, das gewöhnlich „Selbst“ genannt wird, Leiden innewohnt. Nicht-Selbst bedeutet, dass alle Empfindungen durch ihre eigene natürlich verursachte Art entstehen und bewusst sind, wo sie sind, ohne einen separaten Handelnden oder Beobachter überhaupt zu benötigen.

**Praxis:** Wenn wir erst einmal das erste Konzept angewandt haben und wir deshalb die Empfindungen so wahrnehmen, wie sie sind, können wir zur Wahrnehmung des Kommens und Gehens übergehen. Fühlt die schmerzhaft Spannung, die der Illusion eines Beobachters oder Handelnden innewohnt, und versucht zu erkennen, dass Empfindungen von selbst entstehen, ohne irgendeinen Beobachter, ein Selbst oder etwas anderes zu benötigen. Sie sind bloß Teil der flüchtigen und kausalen Natur der Dinge.

Der einfache Prozess des klaren und konsequenten Benennens, sagen wir mit mindestens einem Tempo von einmal pro Sekunde, kann die Achtsamkeit genug stabilisieren, dass Einsicht in die drei Daseinsmerkmale entsteht. Wenn wir in dem Inhalt unserer Geschichten, Dramas, Gedanken uns also um die spezifischen Dinge, dessen, was entsteht sorgen, hat das zur Folge, dass wir keinen guten Fortschritt auf dem Gebiete der Einsicht machen. Wenn wir uns aber stattdessen auf die drei Merkmale dessen, was entsteht, fokussieren, werden wir Fortschritte machen. Das Verbleiben bei den Atemempfindungen ist sehr hilfreich dafür.

## Praktische Sitzmeditationsanleitung

Nehmt euch eine feste Zeitspanne zum Praktizieren vor. Sagen wie 20 Minuten bis zu einer Stunde. Sucht einen Platz, der ruhig und frei von Störungen ist. Nehmt eine Sitzhaltung ein, die ihr für diese Praxisperiode einhalten könnt, die euren Körper keinen Schaden zufügt, stabil ist, euren Rücken relativ aufrecht hält und euch leicht zu atmen erlaubt.

Ihr könnt auf einem Sitzkissen in eine der folgenden Positionen sitzen: mit gekreuzten Beinen, in der burmesischen oder bequemen Haltung (wie mit gekreuzten Beinen, aber so, dass beide Beine auf dem Boden liegen, wobei ein Fuß vor dem anderen liegt), im halben Lotus oder vollen Lotus. Ihr könnt auch auf einer Meditationsbank sitzen oder ebenfalls auf einem Stuhl.

Stellt eure Uhr, damit sie euch wieder aktiviert, wenn die Sitzperiode vorbei ist. Schließt eure Augen.

Widmet eure Praxis der Weisheit und dem Wohlergehen von euch und allen Lebewesen.

Benennt sorgfältig und konsequent für die Dauer der Meditationszeit, fokussiert euch auf den Atem, aber benennt andere Dinge, wenn sie eure Aufmerksamkeit einfangen. Geht sicher, dass ihr sorgfältig „abschweifen“ benennt, wenn der Geist abschweift und „denken“, wenn Gedanken eure Achtsamkeit auf die Atemempfindungen stört. Richtet eure Achtsamkeit dann wieder sanft aber fest auf die Atemempfindungen.

Versucht jeden Tag zu praktizieren. Nehmt euch Zeit für Retreats. Schaut auf

[www.interactivebuddha.com](http://www.interactivebuddha.com). Dort ist eine Liste von Retreatcentern