

## 4. Woche: *Dhammas* (sich an die Lehre erinnern)

Die vierte Ebene von Achtsamkeit ist *dhammas*. Dies ist am besten übersetzt (zumindest in diesem Kontext) als **dir deiner Erfahrung gewahr sein im Lichte dessen, was du gelernt hast, oder**, dich an die Lehre erinnern. Das bedeutet, dass du versuchst im Lichte dessen, was du insgesamt mit deinem Leben machen willst, auf deine Erfahrung zu schauen.

Zum Beispiel bemerkst du, dass du frustriert wirst, während du dich im Verkehr bewegst. Achtsamkeit auf die *dhammas* bedeutet, dich in diesem Moment daran zu erinnern, was du über Geduld gelernt hast. Du bemerkst, dass du gerade dabei bist, dich aufzuspulen, du übernimmst dafür die Verantwortung und arbeitest direkt daran, Geduld zu entwickeln.

Achtsamkeit auf die *dhammas* bedeutet, sich das Ideal zu vergegenwärtigen (z. B. Glück usw.) und das, was man gelernt hat, anzuwenden, um es in seiner Erfahrung zu kultivieren. Traditionell bedeutet es, sich der Lehren des Buddha gewahr zu sein, wie zum Beispiel der fünf Hindernisse und der Gegengifte. Jedes Mal, wenn du achtsam bist (z. B. auf den Körper), erinnerst du dich daran, was du eigentlich gelernt hast.

### Hindernisse

<b>Begehren nach Sinneseindrücken</b> ( <i>kāma-cchanda</i> ). Etwas außerhalb der momentanen Erfahrung haben zu wollen – Sahnetorte, Sex, neue Ideen, 'gute' Meditationen.
<b>Abneigung</b> ( <i>vyāpāda</i> ). Der Wunsch, alles, was wir nicht erfahren wollen oder wovon wir uns bedroht fühlen, wegzuschieben, z. B. andere Menschen, Geräusche, Unbequemlichkeiten.
<b>Unruhe und Besorgtheit</b> ( <i>thīna-middha</i> ). Körperliche Ruhelosigkeit (unruhig sein, nicht in der Lage sein, still zu sitzen) und Ängstlichkeit und Sorge im Geist.
<b>Trägheit und Stumpfheit</b> ( <i>uddhacca-kukkucca</i> ). Körperliche Müdigkeit und Schwere (Trägheit) oder geistige Schwerfälligkeit / Dumpfheit (Stumpfheit).
<b>Zweifel</b> ( <i>vicikicchā</i> ). Zweifel an uns selbst, dem Lehrer oder der Praktik derart, dass wir uns niemals wirklich verpflichten.

## Gegengifte

<p><b>Das Gegenteil kultivieren.</b> Begehren nach Sinneseindrücken --&gt; Zufriedenheit, Entspannung Abneigung --&gt; Metta, Geduld Ruhelosigkeit und Besorgtheit --&gt; Ruhe, Stille Trägheit --&gt; Wachheit Zweifel --&gt; Verpflichtung</p>
<p><b>Die Folgen erwägen</b> "Wo führen mich diese Gedanken gewöhnlich hin?" "Ist es für mich angenehm, so zu denken?" "Wo führt mich das hin?" "Wie beeinflusst dies andere Menschen?"</p>
<p><b>'Blauer-Himmel' Perspektive</b> Dies kann angewendet werden, wenn die Hindernisse zu stark sind für die o. g. Gegenmittel. Du beobachtest nur, wie die Hindernisse ihren Weg nehmen, ohne dass du dich zu sehr darin verwickeln lässt.</p>
<p><b>Unterdrücken</b> (nicht verdrängen) Nur anzuwenden, wenn schon recht gute Konzentration da ist.</p>
<p><b>Deine Erfahrung in der Perspektive deiner <i>gesamten Praktik</i> sehen</b> (nicht verabsolutieren). Über-identifiziere dich nicht mit einer nicht sehr angenehmen Meditation, Tag oder Woche.</p>

**Natürlich könntest du noch weitere Gegengifte zu den eben genannten finden.** Die Kunst des Lebens besteht darin, herauszufinden, was für dich funktioniert. Das bedeutet herauszufinden, was dich in negative Geisteszustände bringt, und zu lernen, wie du dies am besten vermeiden kannst.

Wichtige Punkte:

- Bearbeite sie gleich zu Anfang. Je tiefer wir in unsere Geschichten geraten, desto schwieriger ist es, heraus zu kommen.
- Bleibe in Kontakt mit anderen. Wenn wir körperliches oder geistiges Leid erleben, scheint sich die Welt um uns herum zu schließen. Mit anderen in Kontakt bleiben, hilft dies zu vermeiden.
- Versuche, etwas anderes zu machen. Manchmal ist das beste was wir tun können, uns bewusst abzulenken ...oder den Computer auszuschalten!

## **Achtsamkeit auf die *Dhammas*** **(Das Entwickeln kreativer Strategien für schwierige Situationen)**

Viele schwierige Situationen (z. B. ein schwieriges Geschäftstreffen, ein Streit mit einem Freund, Fahrradfahren im Verkehr) haben drei Aspekte:

1. **Vorausahnung** (wir denken über die Schwierigkeit im Vorfeld nach, oft in nicht hilfreicher Weise)
2. **Situation** (wir reagieren möglicherweise in der Situation – z. B. werden wir körperlich angespannt oder gehen in Verteidigungshaltung)
3. **Sich ins Gedächtnis zurückrufen** (oft wiederholen wir in unserem Geist, was gesagt oder getan wurde, durchleben, was wir gesagt oder getan haben *sollten*)

Achtsamkeit auf die *dhammas* bedeutet, zu diesen drei Phasen eine hilfreiche und produktive Haltung zu entwickeln, unserem Geist klarzumachen, dass das, was wir gelernt haben und was herauskommt, wirklich zu unserem Besten ist (z. B. ist es nie zu unserem Besten, jemanden zu hassen).

## Wie?

Vorausahnung	Situation (encounter)	Ins Gedächtnis rufen
<p>1. <b>Sei gegenwärtig und offen</b> gegenüber deiner Erfahrung (<i>sati</i> und <i>vedanā</i>).</p>	<p><b>Sei gegenwärtig und offen</b> gegenüber deiner Erfahrung (<i>sati</i> und <i>vedanā</i>). Arbeite besonders daran bei jeglichem <i>Unbehagen</i> zu bleiben (körperlich und geistig) und dies nicht als Basis für eine Reaktion zu nehmen, (z. B. sich verletzt fühlen). Manchmal ist das alles, was wir tun können.</p>	<p><b>Sei gegenwärtig und offen</b> gegenüber deiner Erfahrung (<i>sati</i> und <i>vedanā</i>). Stelle fest, wie es sich körperlich anfühlt, sich einen Streit wieder zu vergegenwärtigen (oder ähnliches). Verurteile dich nicht selbst, aber versuche auf jegliche Verteidigungsgeschichte zu achten.</p>
<p>2. <b>Sei dir der inneren Geschichte gewahr</b> die du über deine Erfahrung hast (<i>citta</i>). Ist sie kreativ oder reaktiv? <i>Erwäge die Konsequenzen</i>.</p>	<p><b>Sei dir der inneren Geschichte gewahr.</b> Frage dich, 'Ist das, was ich denke, wahr? Wenn ja, wie kann ich effektiv in Kommunikation treten? Was ist subjektive Reaktion und was ist objektive Wahrheit?'</p>	<p><b>Sei dir der inneren Geschichte gewahr, die</b> du über deine Erfahrung hast (<i>citta</i>). <i>Erwäge die Konsequenzen</i> dieser Geschichte, ist sie hilfreich? Führt sie irgendwo hin?</p>
<p>3. <b>Erwäge eine kreativer Strategie.</b> Denke kreativer darüber nach, wie du mit der Situation arbeiten kannst, oder über einen nützlicheren Weg, wie du deine Probleme (<i>dhammas</i>) kommunizieren kannst.</p>	<p><b>Bleibe in Verbindung.</b> Es ist verführerisch sich in schwierigen Situationen von anderen zurückzuziehen. Dies vermindert dein Gewahrsein; höre zu, mache eine Verbindung, versuche großzügig zu sein.</p>	<p><b>Entscheide, was zu tun ist.</b> Wenn du jemandem etwas übel nimmst, musst du es entweder loslassen (und es immer wieder neu loslassen) oder eine kreative Strategie erproben.</p>

## ***Dhammas* (die Lehre erinnern)**

In Paaren: Versuche an eine schwierige Situation zu denken, die du während der kommenden Woche erfahren könntest. Wir werden das nächste Woche in der Gruppe besprechen.

**Beschreibe die Situation:**

**'In dieser Situation fühlt sich mein Körper ..... an'**

**'Ich habe folgende Empfindungen' (*vedanā*)**

**'Ich neige dazu, zu mir selbst zu sagen, ...' (*citta*)**

**Erproben einer kreativen Strategie (Achtsamkeit auf *dhammas*)**

**'Ich könnte das Gegenteil kultivieren, durch ...'**

**'Wenn ich die Konsequenzen zu erwägen hätte, wären sie ...'**

**'Könnte ich etwas loslassen (blauer-Himmel-Geist) und nur benennen ohne involviert zu werden?'**

**'Könnte ich die Bedingungen ändern, die zu dieser Situation geführt haben?'**

**'Was würde ich gerne in der Situation erreichen und was wäre ein realistisches Ziel?'**

# Geh-Meditation

In dieser Woche *kultiviere* beim 'Praktik-Weg' *das Gegenteil*. Das bedeutet Klarheit darüber zu haben, in welchem Hindernis du bist (wenn du in einem bist) und das Gegenteil davon zu finden, (z. B. wenn du ärgerlich bist ist das Gegenteil Geduld, wenn du müde bist, Wachheit, usw.)

## Lasst uns das Beispiel Ängstlichkeit nehmen:

1. **Das Gegenteil im Körper kultivieren.** Bringe die Aufmerksamkeit in den Körper. In Ängstlichkeit ist viel Energie gebunden; diese Energie dreht sich fruchtlos im Kopf herum. Darum bringe deine Aufmerksamkeit herunter in die Fußsohlen.
2. **Entspanne den Körper während du gehst** und lass deinen Atem **weicher und tiefer** werden (verlängere gelegentlich bewusst die Ausatmung).
3. **Werde dir der *vedana* bewusst** (z. B. die körperliche Empfindung von Unbequemlichkeit und Spannung begleitet von Ängstlichkeit), versuche nicht darauf zu reagieren, stelle es nur fest und lass es - mit freundlichem Gewahrsein - gehen.
4. **Entwickle eine innere Erzählung**, die das Gegenteil kultiviert (z. B. ruhig und friedlich gehen) oder **erwäge die Konsequenzen** von Ängstlichkeit.

## Spezieller Weg

**Während einer deiner Wege, versuche Dinge zu sehen, die du normalerweise nicht wahrnimmst**, z. B. das spezielle Design eines Hauses oberhalb der Laden-Front, die Sorte Bäume in deiner Straße, das Spiel des Sonnenlichts o. ä. Versuche grundsätzlich Wertschätzung für deine Umgebung zu kultivieren. Dies hat den Effekt das Gegenteil von achtloser Eile und Ängstlichkeit zu kultivieren.

Was hast du festgestellt?

## Praktik im täglichen Leben

Stelle in dieser Praktik-Woche fest, in welchem Geisteszustand du bist, und versuche, das Gegenteil zu kultivieren; oder schau, ob du dich an das erinnern kannst, was du gelernt hast, und versuche auf dieser Basis zu praktizieren – nur sich des Körpers gewahr werden, bedeutet schon, sich der Lehre bewusst zu sein. Sehr oft können wir uns einfach nicht erinnern, was wir tun müssen, um uns selbst glücklicher zu machen.

<b>Metta Bhavana</b>	<b>Anerkennung/Akzeptanz.</b> Notiere in der heutigen Praktik, was in deinem Geist passiert (besonders deine inneren Geschichten) und versuche, was da ist, anzuerkennen und zu akzeptieren. Eine ungeduldige Haltung oder Selbstverurteilung in der Meditation sind kontraproduktiv. Stelle mit freundlichem Gewahrsein fest, was passiert und lass es gehen.
War es dir möglich, mit freundlichem Gewahrsein auf das Geschehen in deinem Geist zu sehen?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein
Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<b>Kultiviere das Gegenteil.</b> Betone heute das Bemerkn jeglichen Hindernisses (mit gütiger Neugier) und dann schau, ob du das Gegenteil des jeweiligen Hindernisses kultivieren kannst, (z. B. schläfrig = wache auf, öffne deine Augen; ängstlich = sitze still, ruhig, bringe dein Gewahrsein in den unteren Körperbereich; Böswilligkeit = beruhige dich, entwickle Geduld... und so weiter.)
Warst du in der Lage a) die Hindernisse zu bemerken und zu benennen? b) das Gegenteil zu kultivieren?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht sie zu machen?    Ja    Nein
Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?	

## Schreibe eine schwierige Situation auf, an die du dich erinnern kannst

Wenn du die Zeit hast, denke über eine schwierige Situation nach, an die du dich erinnern kannst (vielleicht die, die du in der Gruppe besprochen hast).

1. Versuche dich zu erinnern was du **voraus geahnt** hast (was hast du zu dir selbst gesagt, was passieren würde).
2. Was passierte in der **aktuellen Situation** (in deinem Körper, mit deiner Rede, in deinem Geist)?
3. Warst du **danach** noch damit beschäftigt (bist du es z. B. geistig im wieder durchgespielt)?

Schreibe darüber hier



<b>Metta Bhavana</b>	<i><b>Nutze Reflexion.</b> Versuche bei der heutigen Praktik eine eher reflexive Annäherung an die Praktik. Zum Beispiel, 'Nur Liebe allein kann Hass überwinden' – reflektiere darüber, inwiefern dies in der äußeren Welt eine Wahrheit ist und in deiner eigenen Erfahrung; 'Liebe ist eine unzerstörbare Kraft' – niemand kann uns die Fähigkeit zur Liebe wegnehmen oder sie zerstören; solange wir lieben können, haben wir Zugang zu größerer Stärke; 'alle Wesen suchen Liebe' ...und so weiter</i>
War das Nutzen von Reflexion in der Meditation für dich hilfreich ?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i><b>Atem ist Wandel.</b> Versuche heute tiefer in deine Praktik zu gehen, indem du intensiver den ständig sich verändernden Atem wahrnimmst. Der Atem ist kein <u>Ding</u>; er ist nicht etwas, das wir ergreifen können. In dieser Praktik (besonders in den letzten beiden Stufen), versuche die inneren Kommentare zum Atem loszulassen, und erfahre seinen ständigen Wandel und daher seine mysteriöse Natur.</i>
Warst du in der Lage, die Praktik zu machen? Hat es deine Erfahrung mit dem Atem vertieft?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, es zu tun?    Ja    Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?	

<b>Metta Bhavana</b>	<i><b>Dankbarkeit.</b> Beginne die Praktik, indem du dich an Menschen erinnerst, denen du dankbar bist. Das können deine Eltern sein, deine Lehrer, dein Partner/Partnerin oder deine Freunde. Mache dies zehn Minuten und dann gehe recht zügig durch die einzelnen Stufen. Traditionell entsteht Metta aus Dankbarkeit heraus.</i>
<i>Traditionell wird Dankbarkeit als Metta vorausgehend gesehen – ist diese Herangehensweise hilfreich?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<i>Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?</i>	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i><b>Rückblick auf Achtsamkeit.</b> Versuche heute die gewöhnliche Struktur der Praktik zu unterbrechen und teile sie stattdessen in drei Teile. Gehe im ersten Teil durch deinen Körper (Achtsamkeit auf den Körper); bleibe im zweiten Teil in deinem Körper und wenn der Geist wandert, suche nach der <u>gefühlsmäßigen Erfahrung</u> (vedanā), die mit den Gedanken einhergeht. Beobachte den Atem in der dritten Stufe ohne zu zählen und stelle einfach fest, wo der Geist (citta) hingeht.</i>
<i>Hat das in der dritten Stufe einen Unterschied gemacht?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<i>Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?</i>	

<b>Metta Bhavana</b>	<b>Wertschätzung.</b> In der heutigen Praktik soll die Konzentration auf Wertschätzung liegen. In der ersten Stufe kannst du darüber kontemplieren, was du bereits hast (z. B. deine Gesundheit, dass du in der Lage bist zu praktizieren, dass du in einem relativ sicheren Land lebst, dass du Aspekte deines Lebens genießt usw.). Dann vergegenwärtige dir, was du an deinem Freund/deiner Freundin schätzt. Dann gehe durch den Rest der Praktik.
Wie war es?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Warst du in einem Hindernis? Konntest du das Gegenteil kultivieren?	

<b>Rückblick auf die vierte Praktik-Woche</b>	
<b>Meditation</b>	War es dir möglich, regelmäßig zu meditieren? Wenn nicht, was hat dich abgehalten regelmäßig zu meditieren? Welche Ansichten liegen dem zugrunde?
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du bei der Praktik beim Gehen daran gedacht, dir gewahr zu sein, das Gegenteil zu kultivieren? Wie war es? Hast du deine speziellen "Gänge" gemacht?
<b>Praktik im täglichn Leben</b>	<b>Wir werden hierüber in der Gruppe ausführlicher sprechen.</b>

*The thought manifests as the word;  
The word manifests as the deed;  
The deed develops into habit,  
And habit hardens into character.  
So watch the thought and its ways with care,  
And let it spring from love  
Born out of concern for all beings*

*Sangharakshita*

*Der Gedanke manifestiert sich als Wort;  
Das Wort manifestiert sich als Tat;  
Die Tat entwickelt sich zur Gewohnheit;  
Und Gewohnheit verfestigt sich in Charakter.  
Beobachte daher sorgfältig den Gedanken und seine Wege,  
und lass ihn entstehen aus Liebe -  
geboren aus Mitgefühl für alle Wesen.*