Die heilsame Wirkung der Gehmeditation
(in der Theravada Tradition)

Paul Stirnemann

Die „Vipassana Meditation“[1] gilt als die Mutter aller buddhistischer Meditationen, ist sie doch ein zentrales Element der Theravada Tradition, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Urbuddhismus möglichst rein über die Zeiten hinweg am Leben zu erhalten. Diese Tradition und damit auch Vipassana als Meditationstechnik lebt vor allem in Burma, Thailand und Sri Lanka sowie teilweise in Kambodscha, Laos und Vietnam. Seit dem zwanzigsten Jahrhundert vereinzelt wieder in Indien und neu auch im Westen.

Die Grundlagen der urbuddhistischen Lehre basieren auf den Ausführungen von Prinz Siddharta Gautama, dem Buddha (ca 560 bis 480 v.Chr.), der nach seiner Erleuchtung in Indien lebte und für seine engen AnhängerInnen einen Mönchs- und einen Nonnenorden gründete.

Dabei wollte er keine neue (institutionelle) Religion, keinen „Buddhismus“ gründen. Worum es ihm ging und was er zeitlebens verbreitete war „Dhamma“, die Lehre und die Praxis, die zur Befreiung von Geist und Herz führt. Studiert und studiert und praktiziert man die Lehre auf der Basis der Reden des Buddhas, so ist man auch heute noch von seinem ausserordentlich tiefen Verständnis von Geist und Psyche des Menschen beeindruckt. Man wird auch finden, dass viele seiner Aussagen heute, 2500 Jahre später, durch moderne Neurologie und Psychologie bestätigt werden.

Die Lehrreden des Buddha wurden nach seinem Tod zuerst mündlich überliefert und erst ungefähr 500 Jahre später im „Pali-Kanon“[2] niedergeschrieben. Dieser ist die textuelle Grundlage der erwähnten Theravada Tradition und darin finden sich auch, dass

[1] *Vipassana wird meist mit „Klarsicht“ oder „Einsicht“ übersetzt.*

[2] *Pali ist der Name der Sprache, in der die Texte verfasst sind.*

die Gehmeditation einen wichtigen Bestandteil der Praxis bildet und dass sie den spirituell Strebenden anempfohlen wird.

Die nachfolgende kurze Einführung in die Gehmeditation soll zeigen, wie mit ihrer Hilfe die Achtsamkeitspraxis in mehrtägigen Retreats kontinuierlich aufrecht erhalten werden kann. Gerade Personen, die immer nur die sitzende Meditation praktizierten, werden in ihr eine hilfreiche und formale Methode finden, um den Hindernissen und Einseitigkeiten bei der Sitzmeditation entgegen zu wirken und so befähigt werden, bei der achtsamen Erforschung des menschlichen Daseins über eine längere Zeitspanne „dranbleiben“ zu können. Auch für Menschen, die aus anatomischen Gründen mit dem Sitzen Mühe haben oder die im späteren Lebensabschnitt stehen, ist die Gehmeditation eine einfach zu praktizierende Alternative.

Da ich auch mehrere Retreats im Yogaumfeld absolviert habe, konnte ich beobachten, dass speziell bei Personen, die ursprünglich vom Hatha-Yoga her kommen, die Gehmeditation wenig bekannt ist und daher kaum Anwendung findet, obwohl es grundsätzlich Parallelen zu den meditativen Bewegungsformen des Yoga gibt.

Persönlich möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass die formale Gehmeditation neben derjenigen im Sitzen als integraler Bestandteil der Praxis von Vipassana zu sehen ist. In beiden Varianten wird im Prinzip die gleiche geistige Technik angewandt, wobei die Gehmeditation in besonderer Weise alltagsbezogen ist, da etliche körperliche Prozesse aktiver als beim Sitzen sind.

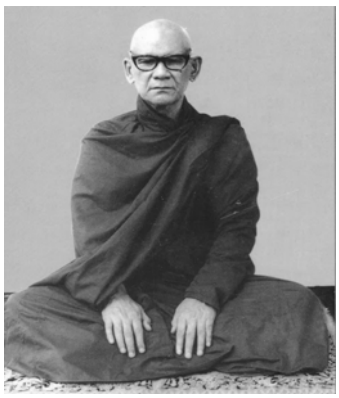
Die Vipassana Meditation dient den praktizierenden Theravada Buddhisten vor allem dazu, die sogenannten „Daseinsmerkmale“ introspektiv zu erkennen, das heisst:

1) zu erkennen, dass jegliches Phänomen, ob materiell oder geistig vergänglich ist (in Pali „anicca“);

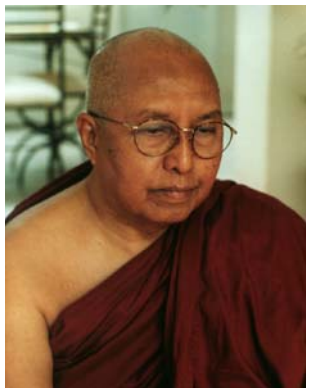
2) zu erkennen, dass der Geist in der materiellen Welt keine letzte Befriedigung finden kann, also stets subtil leidet (in pali „dukkha“);

3) und zu erkennen, dass das „Ich-Gefühl“, also das Gefühl von einem permanenten Selbst, eigentlich auf einer Illusion beruht und dass es dieses permanente Selbst in Wirklichkeit gar nicht gibt (in Pali „anatta“). Zu diesem dritten Punkt sollen im späteren Verlauf des Artikels noch weitere Erklärungen gegeben werden.

An dieser Stelle will ich anzufügen, dass glückliche Umstände mich in meiner langjähriger Praxis als Meditierender dazu geführt haben, dass ich von sehr erfahrenen Lehrern wie Chanmyay Sayadaw U Janaka sowie Daw Ariya Ñani, in mehrwöchigen Retreats und Lehrgängen begleitet und von ihnen in der burmesischen Theravada Tradition unterrichtet wurde. So war es mir möglich, mich in die buddhistische Lehre und die dazugehörigen „Techniken“, wie sie seit Generationen in ihrer ursprünglichen Form von Lehrern an Schüler weitergegeben werden, zu vertiefen. Dies betrachte ich als eine segensreiche Fügung, für die ich meinen Lehrern und Lehrerinnen (siehe Kasten) zu tiefem Dank verpflichtet bin.



Mahasi Sayadaw U Sobhana *(1904-1982) war ein bedeutender birmanischer Meditationsmeister und buddhistischer Gelehrter des 20..Jahrhunderts.*



Chanmyay Sayadaw U Janakabhivamsa *(geb 1924 ist einer der wichtigen Schüler von Mahashi Sayadaw, Meditationslehrer sowie Autor verschiedener Werke zum Thema der Meditation.*

Daw Ariya Nani *(geb 1961 in der Schweiz) ordinierte in Burma unter Sayadaw U Janaka zur buddhisischen Nonne. Heute trägt sie wieder ihren bürgerlichen Namen Ariya B. Baumann und unterrichtet weltweit Vipassana und Metta Meditationskurse.*

Kleiner geschichtlicher Rückblick

Die Gehmeditation wird schon seit Jahrtausenden als wertvolle Ergänzung zur Sitzmeditation mit dem Ziel praktiziert, die Einsicht in das menschliche Dasein zu fördern. Bis zum heutigen Tag hat sie, in verschiedenen Varianten, ihren festen Platz in nahezu allen spirituellen Wegen. Neben buddistischen Traditionen wie Theravada, Mahayana, Vajraiana und Zen(dort bekannt als Kinhin), können hier auch die verschiedenen christlichen Orden genannt werden.

Bei meinen Recherchen ist mir aufgefallen, dass in der Vergangenheit nicht sehr viele Texte über die Gehmeditation verfasst wurden. Dies im Gegensatz zur Sitzmeditation, zu der in verschiedenen Traditionen recht viel zu finden ist. Trotzdem ist die Gehmeditation als eine vollwertige Meditationspraxis zu betrachten, in der wie bei anderen Techniken mit der Achtsamkeit (in Pali „sati“) gearbeitet wird. Der Unterschied besteht nur insofern, als eine etwas andere Methode angewandt wird.

Erste Hinweise zur Unerlässlichkeit der Gehmeditation finden sich in den Lehrreden des Buddhas, wo er seine AnhängerInnen ermahnt, diese täglich zu praktizieren. Auch ist überliefert, dass der Buddha selbst, sich regelmässig dem meditativen Gehen widmete, und zwar auch noch nach seiner Erleuchtung.

Bei der Gehmeditation handelt es sich um eine Achtsamkeitsübung, die dazu verhelfen kann, die physische, mentale und spirituelle Gesundheit aufrecht zu erhalten. Hinweise darauf finden sich in diversen Lehrreden des Buddha, so z.B. in der als zentral geltende „Lehrrede von der Achtsamkeit“ (in Pali „sattiphatana sutta“), wo es heisst: „Im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Einschlafen, Wachen, Sprechen und Schweigen ist er (der Mönch) wissensklar in seinem Tun“.

Dieser Satz sagt also aus, dass, die „Wissensklarheit“, was soviel bedeutet wie das Erzeugen von Achtsamkeit, in vier verschiedenen Körperhaltungen praktiziert werden soll: im Gehen, Stehen, Sitzen, und Liegen. Da ungeübte Personen im Liegen leicht einschlafen, sollte mit dem Erlernen der Achtsamkeitsübung nicht in dieser Körperlage begonnen werden

Da die Gehmeditation im Lauf der Jahrhunderte meist nur von Mönchen und Nonnen praktiziert und innerhalb des Ordens unterrichtet wurde, hatten Aussenstehende kaum Gelegenheit, mehr über die Technik zu erfahren. Erst in den 50er Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts kam es zu einer Öffnung im Zuge derer in der Theravada Tradition die Gehmeditation in der Tradition des Theravada Buddhismus in grösserem Stil an nicht ordinierte Personen weitergegeben wurde.

Im Westen wurde der Theravada Buddhismus ab dem Ende des 19 Jahrhunderts näher bekannt. Im englischsprachigen Raum u.a. durch das Wirken der „Pali Text Society“ im deutschsprachigen Raum u.a. durch die Übersetzungsarbeiten und teilweise den direkten Unterricht von Nyãnatiloka Mahãthera (1878 - 1957) und Nyãnaponika Mahãthera (1901 – 1994). Beide waren ursprünglich Deutsche, lebten aber später als Mönche in Sri Lanka. Zur Verbreitung des Theravada-Buddhismus im Westen hat schliesslich in jüngster Vergangenheit u.a.. die bekannte deutsche Nonne Ayya Khema (1923 – 1997) beigetragen, die das erste Kloster dieser Richtung in Deutschland gründete.

Gesundheitlichen Aspekte der Gehmeditation

Das Gehen ist eigentlich die natürlichste und ursprünglichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuss zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag der Menschen. Das Gehen ist „eine Kulturtechnik die jedem/r verfügbar ist“ wie es Sportmediziner Klaus Völker nennt, auch wenn in der heutigen Zeit das zu Fuss Gehen etwas unpopulär geworden ist. Zu Unrecht, denn Gehen trainiert unseren Organismus. Wir nehmen zum Beispiel, je nach der Kadenz fünf bis zehn Mal mehr Sauerstoff auf als im Ruhezustand.

Gehen trägt auch dazu bei, den angestauten Stress des Alltags abzubauen, beugt Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes vor, schult Koordination und Gleichgewicht, hält die Gelenke in Schwung und hilft gegen Gelenkarthrosen, was besonders wichtig ist, wenn wir älter werden. Aus medizinischer Sicht könnten noch viele Aspekte wie die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die positiven Auswirkungen auf die Verdauung sowie auf das Muskel- und Skelettsystem oder einfach das bessere Abschalten und Entspannen vom Alltag, das sich heilend und beruhigend auf unser Nervensystem und unseren Geist auswirkt, angefügt. So gesehen, müsste man grundsätzlich das Gehen per Rezept allen Menschen verschreiben. Jedoch erst wenn wir uns dem Gehen achtsam und meditativ zuwenden, nehmen wir das gesamte Spektrum segensreichen Wirkungen wahr.

Mit Hilfe der Gehmeditation ist es einfach, innerhalb von kurzer Zeit in einen Zustand tiefer Konzentration zu gelangen, da das Objekt der Meditation sehr klar und deutlich ist. Die Bewegungen des Fusses, das heisst die Bewegungen des Hebens, Schiebens und Senkens, können ohne grosse Schwierigkeiten beobachtet und „mental notiert“ werden. Es ist auch nicht schwierig, Einsichten zu gewinnen. Die aus der Gehmeditation resultierende Konzentration kann für eine längere Zeit anhalten. Schon der Buddha wies im Cankama Sutta, das in der Anguttara Nikaya zu finden ist auf fünf segensreiche Wirkungen der Gehmeditation hin.

1. die Fähigkeit, weite Strecken zu gehen
2. das Erzeugen von Energie
3. gute Gesundheit und Abwesenheit von Krankheiten
4. gute Verdauung
5. lang anhaltende und stabile Konzentration

Wie aus diversen Überlieferungen buddhistischer Lehrer und Lehrerinnen der Vergangenheit zu entnehmen ist, haben etliche Personen rein durch die Gehmeditation die Erleuchtung empfangen, daher ist achtsames, kontinuierliches Bemühen sicherlich sehr empfehlenswert.

Eigene Erfahrungen

Bereits der Buddha hat seine ZuhörerInnen explizit darauf hingewiesen, das Gelehrte gründlich zu untersuchen, zu kontemplieren und zu analysieren, und nur das, was verstanden und mit der inneren Überzeugung vereinbar ist, anzunehmen. Diese Aufforderung habe ich auch auf mich selbst bezogen und einen kleinen Test über die gesundheitlichen Aspekte der Gehmeditation bei mir selbst durchgeführt: Nach Absolvierung von einem zweiwöchigen und einem Monat später einem dreiwöchigen Schweigeretreat, nach klösterlichen Regeln worunter:

- nur zwei Mahlzeiten am Tag,
- Sitz- und Gehmeditation im Wechsel,
- Achtsamkeit bei allen Aktivitäten wie Essen, Toilette etc. und
- Maximale Schlafenszeit von 4 – 5 Stunden pro Nacht,

war ich geistig sehr klar, erfreute mich guter Konzentration und fühlte ich mich ganz wach, entspannt und glücklich.

Doch ich wollte auch wissen, wie es um meine körperliche Befindlichkeit stand und ob die Überlieferungen betreffend Gesundheit auch tatsächlich stimmen, denn mittlerweile waren doch fast drei Monate ohne grössere körperliche Aktivitäten, ausser etwas Yoga, ins Land gegangen.

Ich beschloss, eine Teststrecke mit dem Fahrrad und zu Fuss auszuwählen. Von meinem Wohnort Steffisburg aus 650 M.ü.M mit dem Rad hinauf nach Heiligenschwendi und weiter zu Fuss zum Aussichtsturm auf der Blume 1395 M.ü.M.. Eine Höhendifferenz von 850 Meter. Zu meinem Erstaunen bewältigte ich die Strecke in einer Leichtigkeit die ich nie erwartet hätte. Alle meine Bedenken, dass mein damals 55 Jahre alter Körper diese Strapazen vielleicht nicht aushalten könnte, waren verflogen. Mein Puls, den ich mit einem Pulsfrequenzmesser kontrollierte, bewegte sich im optimalen Frequenzbereich von 90 - 140 Schlägen pro Minute. Keine Spur von Muskelkater oder starker Übermüdung am anderen Tag.

Durch diesen Konditionstest konnte ich feststellen, dass die Überlieferungen den Tatsachen entsprechen und keinesfalls übertrieben dargestellt werden. Umso erstaunlicher ist, dass dieses Wissen über die Anatomie und Psyche des Menschen schon vor über 2500 Jahre vom Buddha erforscht und erkannt wurde. Was ich mit stiller Freude zur Kenntnis nahm.

Methoden der Gehmeditation

Betrachtet man die Gehmeditation auf dem Hintergrund der verschiedenen Glaubensrichtungen und Philosophien, ergeben sich ganz unterschiedliche Anleitungsansätze der Methoden. Das Objekt der Betrachtung und die Herangehensweise können ganz verschiedene Facetten aufweisen, wobei natürlich alle ihre Berechtigung haben, wenn sie ernsthaft praktiziert und gelehrt werden.

Meist ist es auch so, dass die Praxis sowohl der Sitz- als auch der Gehmeditation in der Unterweisung in ein philosophisch-spirituelles Lehrgebäude eingebettet wird. Auffällig ist, dass bei den meisten Traditionen das Hauptanliegen die grundlegende Achtsamkeit ist. Achtsamkeit ist die Kunst, in jedem Moment „geistig präsent" zu sein und somit „voll und ganz in der Gegenwart" zu leben. Das heisst im Bewusstsein Wissensklarheit über den Körper, die Gedanken, die Gefühle, die Motive und die Handlungen entstehen zu lassen.

Es gibt Methoden in der Gehmeditation, die sich mit der Atembetrachtung befassen, bei denen die Schritte oder die Atemzüge gezählt werden oder gar beides in Kombination geübt wird, um auf diese Weise Geist und Körper zur Ruhe kommen zu lassen und vertiefte Einsicht zu gewinnen. Eine weitere sehr verbreitete Methode besteht darin, die Bewegungen der Füsse zu beobachten und diese zu benennen. In etlichen Traditionen werden Mantras, kontemplative Texte oder Gebete verwendet um die Konzentration und Geistesklarheit während dem Gehen aufrecht zu erhalten bzw. nicht „abzuschweifen".

Selbst die buddhistischen Brahmaviharas, auch „die vier Unermesslichen" oder „die vier himmlischen Verweilungszustände (appamaññā) genannt[3], können ihre Anwendung in der Gehmeditation finden. Ein bekannter Vertreter dieser Praxis ist der in Vietnam geborene buddhistische Mönch und Zenmeister Tich Nhat Hanh.

Auch die Art des Gehens unterscheidet sich in den verschiedenen Traditionen beträchtlich. In einigen Traditionen bewegt man sich (in der Gruppe) relativ nahe hintereinander im Kreis, in anderen Traditionen geht man über längere Strecken je nachdem schneller oder langsamer und in einigen Traditionen wird eine kurze Wegstrecke mit dem einfachen langsamen Hin- und Hergehen gewählt. Meist wird die Gehmeditation im Wechsel mit der Sitzmeditation ausgeführt wie zum Beispiel in den Traditionen des Theravada, Mahajana oder Zen wo Sitzmeditation (Zazen) sich mit Gehmeditation (Kinhin) abwechselt.

Gehmeditation nach Mahasi Sayadaw

In diesem Artikel ist es nicht möglich, alle existierenden Systeme der Gehmeditation zu beleuchten und so will ich mich im Folgenden exemplarisch auf eine Methode aus der Theravada Tradition konzentrieren, in der ich selbst unterrichtet und begleitet wurde und von der ich persönlich erfahren durfte, wie wertvoll sie sein kann. Die Methode wurde in der dieser Form durch den bereits erwähnten Burmesen Mahasi Sayadaw popularisiert.

Am besten gelingt das Erlernen der langsamen Gehmeditation in einem mehrtägigen Retreat mit Unterweisung durch einen erfahrenen Lehrer oder eine Lehrerin. In einem derartigen Retreat werden im Tageslauf nebst Gehmeditation meist auch sitzende Meditation und allgemeine Alltagsachtsamkeit eingeübt.

Natürlich kann jedoch die Gehmeditation auch ausserhalb eines Retreats und ohne zusätzliche Übun-

[3] *Die vier Brahmaviharas: Metta (Liebende Güte), Karuna (Mitgefühl), Mudita (Freude) und Upekkha (Gleichmut), gelten in den buddhistischen Traditionen als zu kultivierende Geisteshaltungen sich selbst und allen anderen Lebewesen gegenüber und bilden die Grundlage bestimmter meditativer Übungen. Diese ursprünglich buddhistische Praxis ist später auch in die Yoga Sutras des Patanjali eingeflossen.*

gen praktiziert werden. Wichtig für den Fortschritt ist jedoch sich in der Praxis geistig stets gemäss den Anweisungen der Lehre auszurichten, Wenn man die Meditation Zuhause oder in der Natur praktiziert, sollte man ungestört sein und zwar sowohl von neugierigen Blicken als auch Ablenkungen wie Handyklingeln und dergleichen.

Die Gehmeditation sollte, wenn es die zeitlichen Verhältnisse zulassen, für eine volle Stunde praktiziert werden. Längere Zeiten sind bei guter Praxis ebenfalls möglich.

Die Wahl der Wegstrecke und die Körperhaltung

Man wählt sich eine Wegstrecke für das Hin- und Zurückgehen aus, die gerade ist und eine Ausdehnung von ca. 4 -8 m aufweist. Bevor man mit dem Gehen beginnt, sollte man am Ausgangspunkt einen Moment stehen bleiben und auf folgende Punkte acht geben:

1. Man richtet den Körper gerade auf und hält den Kopf so, dass er in der Verlängerung der Wirbelsäule liegt.
2. Die Hände hält man zusammen vor oder hinter dem Körper. Man kann die Arme auch vor dem Körper verschränken, nur sollte der Oberkörper und die Schultern nicht nach vorne einsinken.
3. Die Arme sollte man nicht auf der Seite des Körpers frei hängen lassen. Dadurch dass die Arme frei am Körper hängen, kann die Meditation nicht gut voranschreiten, da das Bewusstsein laufend zur Bewegung der leicht schwingenden Arme hingezogen wird. Das verhindert eine tiefe Konzentrationsentwicklung.

Hilfreich ist, wenn man die Augen senkt und den Blick etwa 2m vor sich auf den Boden richtet. Man lässt den Blick ganz sacht auf dem Boden ruhen und bringt die volle Achtsamkeit zur Bewegung der Füsse. Man senkt den Kopf nicht zu fest nach vorne, weil dies Schwindel, Nackenschmerzen, Schmerzen in den Augen oder Kopfweh hervorrufen kann. Man schaut auch nicht zu weit nach vorne oder auf die Seiten. Falls ein Wunsch oder Verlangen zum Schauen entsteht, so sollte man diesen Wunsch oder dieses Verlangen reaktionslos mental notieren, das heisst sich selbst innerlich sagen „Verlangen, Verlangen“ oder „Wünschen, Wünschen“. Es ist sehr wichtig für den Meditierenden, dass die Augen vollständig unter Kontrolle gebracht werden. Erst wenn die Augen gezügelt sind und nicht mehr umherschweifen, wird es möglich, Konzentration zu entwickeln.

Die Bewegungen und das mentale Notieren

Man richtet nun die Achtsamkeit auf die Füsse. Wenn man zu gehen beginnt und mit dem linken Fuss einen Schritt macht, sollte diese Bewegung mental als „links“ notiert werden, und wenn man mit dem rechten Fuss einen Schritt macht, sollte diese Bewegung als „rechts“ notiert werden. Sage die Worte „links“, „rechts“ sanft und leise in deinem Geist und schaue darauf, dass sie dir nicht über die Lippen kommen.

Wichtig ist, dass das Hauptanliegen nicht das geistige Benennen, sondern das Gewahrsein der Bewegung des Fusses ist. Für Anfängerinnen und Anfänger ist es jedoch einfacher, Konzentration zu entwickeln, wenn sie sich des geistigen Benennens bedienen, um sich jeder Bewegung der Füsse gewahr zu sein. Auch sollten In der Gehmeditation die Schritte nicht zu schnell ausgeführt werden.

Weiter sollte beachtet werden:

1. Die Länge der Schritte sollte etwa eine Fusslänge betragen.
2. Wenn man den Fuss aufsetzt, sollte man die ganze Fusssohle auf einmal aufsetzen. (Notieren als berühren), d.h. man sollte nicht zuerst die Zehen oder die Ferse auf den Boden aufsetzen.

Das Notieren am Ende des Gehmeditationspfades

Wenn man das Ende des Gehmeditationspfades erreicht hat, sollte man sich nicht sofort umdrehen. Man platziert zuerst die Füsse nebeneinander und steht still. Wenn man still steht, ist man sich der aufrechten Haltung des Körpers gewahr und notiert die folgenden Punkte:

1. “stehen“, „stehen“ ungefähr 10Mal.
2. Bevor man sich umdreht, notiert man die Absicht zum Umdrehen als „Absicht“, „Absicht“.
3. Wenn man sich umdreht sollte man das als „umdrehen“, „umdrehen“ notieren.
4. Wenn man sich fertig umgedreht hat und in die Richtung schaut, aus der man gekommen ist, steht man wieder still und notiert ungefähr 10 Mal „stehen“, „stehen“.
5. Bevor man losgeht, sollte man die Absicht zum Gehen als „Absicht“ notieren.
6. Wenn man anfängt zu gehen, sollte man jeden Schritt entweder als „links“ oder „rechts“ notieren.

Verfeinerte Praxis bei guter Konzentration

Wenn der Geist ruhiger und gesammelter wird, kann man jeden Schritt eingehender beobachten, indem man die folgenden Unterteilungen erweitert macht:

- Heben, schieben, senken (pro Schritt drei Etappen).
- Heben, schieben, senken, berühren oder Absicht, heben, schieben, senken (beide Varianten mit vier Etappen pro Schritt).
- Heben, schieben, senken, berühren, drücken (pro Schritt fünf Etappen).
- Absicht, heben. Absicht, schieben, Absicht, senken (pro Schritt sechs Etappen).
- Absicht, heben, Absicht, schieben. Absicht, senken, berühren. Absicht, drücken (pro Schritt neun Etappen).

Falls die Konzentration noch nicht sehr stark entwickelt ist, sollte man nicht zu viele Teile des Schrittes beobachten, da sonst ein Schwindelgefühl entstehen kann oder der Nacken zu schmerzen beginnt. Es ist besser, wenn man allmählich mehr und mehr Teile zum Notieren des Schrittes hinzufügt.

Einige Details zur Praxis

Zum Schluss noch ein paar wichtige Details. Die Füsse sollten nicht zu hoch gehoben werden, sonst steht man nicht sicher und fest.

- Es ist nicht empfehlenswert die Gehmeditation in zu dunkler Umgebung auszuführen da der Gleichgewichtssinn stark gefordert wird und man das Gleichgewicht leicht verlieren kann und dadurch die Konzentration schwächer wird.
- Bei längerem Praktizieren wird man unter Umständen mit Hindernissen wie Spannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich konfrontiert. Alle diese Empfindungen werden ebenfalls notiert mit „Spannung“, „Schmerzen“ und so weiter.
- Eine Möglichkeit auftretende Spannungen zu lösen, ohne aus der Konzentration herauszufallen besteht darin, ab und zu am Ende des Pfades, bevor man das Stehen notiert, sich achtsam zu strecken und sich wieder neu aufrecht auszurichten, dabei notiert man immer zuerst die Absicht einer Bewegung und dann erst das Strecken, also „Absicht, dehnen“, „Absicht, strecken“, „Absicht, gähnen“ etc. so wie alle aufkommenden Phänomene gleichermassen beobachtet und notiert werden.
- Es soll an dieser Stelle noch erwähnt werden, dass wenn man die Schritte in mehrere Teile aufteilt und das Notieren der Absicht einbringt, das heisst wenn man die Absicht einer Bewegung des Fusses z. B. das Heben oder das Senken notiert, dann auch die subtileren Wahrnehmungen der Absicht einer Bewegung beobachtet werden können. Die Ausnahme bildet das Aufsetzen des Fusses auf den Boden, das Berühren, denn dieser Moment kann nicht beeinflusst werden es passiert einfach. Wir haben keine Absichtskontrolle über den Moment des Berührens des Fusses daher kann das Aufsetzen nicht mit Absicht notiert werden. Um sicher zu stellen, dass die Berührung deutlich spürbar ist, setzt man den Fuss flach auf, nicht die Ferse zuerst und die Zehen später.
- Wenn die Gehmeditation sehr langsam ausgeführt wird, ist es auch möglich eine Bewegung zweimal zu notieren, Absicht, Absicht, heben, heben, schieben, schieben, senken, senken, berühren, berühren, drücken, drücken. Oder das Heben des Fußes kann in zwei Abschnitte unterteilt werden. Beim Heben der Ferse notiert man heben und beim Hochziehen der Zehen notiert man ‚hochziehen’.

Das Beobachten von Gedanken während der Gehmeditation

Wenn während der Gehmeditation Gedanken hochkommen, sollte man anhalten und jeden Gedanken achtsam notieren, (z.B. denken, denken, oder planen, planen) bis er vollständig verschwunden ist. Erst wenn sich der Gedanke gänzlich aufgelöst hat, sollte man

mit der Gehmeditation weitermachen und in der gewohnten Weise notieren.

Gehmeditation ist ein Gehen nur um des Gehens willen. Gehen ohne anzukommen, das ist die Technik. Das Sanskritwort apranihita bedeutet Wunschlosigkeit oder Absichtslosigkeit. Das bedeutet, dass man sich nicht auf ein Ziel vor sich orientiert, auf das man zueilt. Gehen ist nicht das Mittel, um irgendwo anzukommen. In der Gehmeditation gehen wir, um des Gehens willen, ganz in Frieden Schritt für Schritt.

Das Erkennen der „Daseinsmerkmale“ und die Elementmeditation

Der Zweck der Gehmeditationspraxis auf theravada-buddistischer Grundlage ist das Erkennen der drei am Anfang des Artikels gennannten Daseinsmerkmale „anicca“, „dukkha“ und „anatta“ in allem was ist. Sie wird also nicht praktiziert, nur um die steifen Glieder zu lockern, die Körperhaltung zu ändern oder Konzentration zu erlangen. Wenn man sich dies vollständig klar gemacht hat, kann man wie folgt daran gehen, das Vipassana-Wissen zu ergründen:

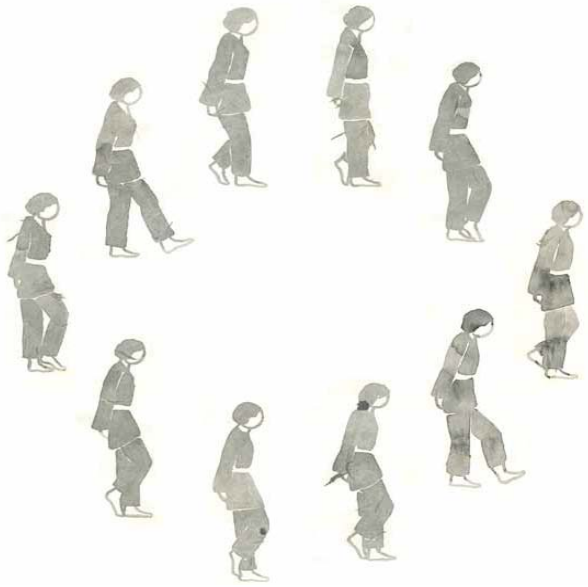
Während der Gehmeditation, wie in jedem Moment des Lebens, kommt es zu geistigen und körperlichen Vorgängen, die in ihrem Entstehen und Vergehen zu beobachten und mental zu notieren Aufgabe des Meditierenden ist. Was auch immer getan wird, muss sehr langsam geschehen, wobei jede einzelne Bewegung beobachtet wird. Diese Bewegungen werden in Pali „vayo-dhātu“, das Wind- oder Luftelement genannt, das gründlich verstanden werden muss, so wie es ist. Es ist eine materielle Einheit in Form von Bewegung oder Vibration. Von der äusseren Bewegung ausgehend soll bei hoher Konzentration die innere Bewegung und zwar mit ihren bereits erwähnten Eigenschaften von „anicca“, „dukkha“ und „anata“ erkannt werden.
Das Verstehen der Elemente kann man meditativ fördern, indem man bei der sukzessiven Betrachtung der unterschiedlichen Empfindungsflüsse in den verschiedenen Körperregionen die vier grossen Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) zu erkennen versucht.

Alle Empfindungsgebiete und Spannungsfelder im Körper weisen eine Dominanz des einen oder des anderen Elementes auf.

- Feuerelement (tejo-dhātu): stechende, heisse bis kalte Empfindungen
- Erdelement (pathavī-dhātu): schwere, verdichtete oder Druckempfindungen
- Wasserelement (āpo-dhātu): fliessende, freie, anziehende Empfindungen
- Windelement (vayo-dhātu): sich im Verlaufe der Betrachtung wandelnde, vibrierende und auflösende Empfindungen

Die „vier Elemente“ bedeuten also in der Meditation reine Spürqualitäten und beinhalten alles was ist. In der Vertiefung in das Verständnis der Elemente und damit des inneren und äusseren Kosmos kann sich eine befreiende Sicht jenseits psychischer und mentaler Gewohnheiten öffnen.

Die „Elementmeditation“ ist besonders gut zur Erweiterung in den Alltag geeignet. Man betrachtet etwa auf einem Spaziergang am Morgen an einem See oder Fluss, wie sich die vier Elemente um einem herum und im eigenen Körper als letztlich identisch offenbaren. Auf diese Art weichen schliesslich die unbewussten Schranken von „aussen“ und „innen“.



Als Variante lässt sich die Betrachtung auf eines der vier Elemente beschränken. Man konzentriert sich auf die Betrachtung dieses einen Elementes und nimmt wahr, wie es sich im Aussen und im Innen unmittelbar und konzeptfrei übermittelt.

„Die Absicht losgelöst vom Ich erkennen“

Mit dem Notieren der Absicht vor jeder einzelnen Bewegung beim Gehen und auch beim Ausführen alltäglicher Verrichtungen wird der Meditierende aufgrund seiner eigenen Erfahrung feststellen, dass es nur die Absicht (und nicht das Ich) ist, die die hebende Bewegung des Fusses oder das Strecken und Beugen des Armes verursacht. Es ist nur die Absicht, die den Fuss vorwärts schiebt oder das Senken verursacht. Es gibt keine Person, kein Wesen oder kein Selbst, welches den Fuss hebt, ihn vorwärts schiebt oder senkt. So wird die ganze Robotik des Menschen in den Bewegungsabläufen klar erkannt und durchschaut. Das ist Einsicht, vipassanâñâna, die die Bewegung des Fusses durchschaut und sie erkennt, wie sie wirklich ist.

Wenn diese Erkenntnis aufscheint, verflüchtigt sich die üblichen Vorstellung vom „Ich“, welche ihrerseits die Ursache der Geistestrübungen und negativen Geisteszustände ist, unter denen der Mensch in seinem Alltagsbewusstsein leidet.[4] Letztendlich kann dieser Prozess zum vollkommenen Erwachen führen.

Gehmeditation im Alltag

Als Meditierender ist man sicherlich schon mit der Tatsache konfrontiert worden, dass unser Geist die Angewohnheit hat, dauernd in die Vergangenheit oder in die Zukunft abzuschweifen. Laufend findet man sich mit irgendwelchen Gedanken beschäftigt, die sich entweder um Erinnerungen oder Zukunftspläne drehen. Gleichzeitig bewertet und beurteilt der Geist alles und jedes. So ist es nicht verwunderlich, dass wir kaum in der Lage sind, achtsam im Moment zu leben und so dem „Autopiloten“, wie es der Stressforscher Prof. Dr. Jon Kabat Zinn treffend bezeichnet, zu entfliehen.

In einem buddhistischen Gleichnis wird unser Geist als wilder Elefant bezeichnet, der mit einem starken Strick fest angebunden werden sollte. Das achtsame Gehen gibt uns auch im Alltag ein Hilfsmittel, um mit den Leid schaffenden Emotionen, Gedanken, Empfindungen, und Gefühlen in einer Weise umzugehen die Ruhe, Frieden und Glück hervorbringen und uns in jedem Moment entspannt leben lässt.

Allerdings erfordert die Gehmeditation im Alltag eine etwas andere Herangehensweise als in einem ruhigen Meditations-Retreat, in einer Meditationsgruppe oder beim eigenen Praktizieren zu Hause. Wie oben erwähnt, ist man im Alltag viel mehr all den unterschiedlichsten Einflüssen ausgesetzt. Daher ist es notwendig, Atem, Körper und Geist mit einer speziellen „Technik“ in Einklang zu bringen.

Gehmeditation in der Natur

Praktiziert man die Gehmeditation in der Natur, so ist man bemüht, die Achtsamkeit, wie bei der langsamen Gehmeditation, zu den Füssen zu lenken. Man nimmt die Bewegungen der Füsse wahr und wie man mit jedem Schritt die Erde berührt. Zusätzlich koordiniert man den Atem mit den Schritten, indem man die Schritte zählt: zwei Schritte während des Einatmens und zwei Schritte während des Ausatmens also ein Rhythmus von „zwei und zwei“. Falls dieser Rhythmus für einen nicht stimmig ist kann man pro Ein- und Ausatmung auch je drei oder vier Schritte machen, also „drei und drei“ oder „vier und vier“. Man richtet sich auf den Rhythmus des Wohlbefindens des Atems und seines ruhigen Fliessens ein.

Natürlich geht man etwas schneller als bei der langsamen Gehmeditation, so dass es auf andere Menschen nicht seltsam wirkt und man nicht von Gedanken über das, was andere vielleicht denken mögen, aus der Achtsamkeit und Konzentration gezogen wird. Zusätzlich versucht man ein zartes Lächeln auf die Lippen zu bringen, indem man sich bewusst macht, dass man jeden Schritt mit Freude, gerade im jetzigen Moment geht und erlebt. Mit Hilfe des Lächelns ist es selbst in aufgewühlter Stimmung möglich in Frieden und Glück zu gehen.

So integriert man den erhabenen Geisteszustand „mudita“ (vgl. Fussnote 3), der ungemein aufhellend auf das Gemüt und die Stimmung wirkt. Diese Geisteshaltung wendet man auch an, wenn man auf seinem Weg etwas bemerkt, dem man seine Achtsamkeit schenken möchte – einen Baum, den blauen Himmel, die Hügel, die Landschaft, eine Blume oder einen Vogel. Man bleibt einfach stehen, atmet achtsam weiter, freut sich über das Objekt der Betrachtung und lässt sich von Freude und Frieden erfüllen.

[4] Gemäss der spirituellen Psychologie des Buddha ist unser Alltagsbewusstsein durch Konzepte geprägt, die letzten Endes in unserem Egozentrismus wurzeln. Die dazugehörigen Geistestrübungen sind Anhaften/Begierde (lobha) sowie Wut/Hass (dosa). Ungetrübtes Glück kann erst erlebt werden, wenn diese geistigen Verfassungen nicht mehr entstehen.

Durch das achtsame Atmen bleibt das Objekt der Betrachtung in uns lebendig. Denn wenn man nicht bewusst weiteratmet, wird früher oder später das Denken wieder einsetzen, und schon sind der Baum, der Vogel oder die Landschaft verschwunden.

Indem man immer beim Atem bleibt, verliert man sich nicht in der Vergangenheit und verhindert ausuferndes Planen in der Zukunft, man erlebt freudig und friedlich das Leben, das gerade jetzt stattfindet und erfährt die befreiende Heilung von dem zwanghaften Denken.

Nachdem man ein bisschen Übung durch das Praktizieren erlangt hat, versucht man beim Ausatmen einen weiteren Schritt hinzuzufügen. Wenn man zum Beispiel normalerweise in einem Rhythmus von „zwei und zwei“ geht, dann verlängert man das Ausatmen, und macht einen Extraschritt, aber ohne dabei schneller zu gehen. Es ist auch möglich von „drei und drei“ zu „drei und vier“ oder von „vier und vier“ zu „vier und fünf“ zu gehen.

Bei der Ausatmung ist es nie möglich, die Lungen restlos zu entleeren, doch indem man ihr einen Schritt hinzufügt, stösst man etwas mehr der verbrauchten Luft aus den Lungen aus. Nicht übertreiben! - vier- oder fünfmal sind genug, ansonsten kann man sich ermüden. Nachdem man vier bis fünfmal auf diese Art geatmet hat, lässt man den Atemrhythmus wieder normal werden. Vier oder fünf Minuten später kann man den Vorgang wiederholen. Man achte darauf, den Extraschritt beim Ausatmen hinzuzufügen, nicht beim Einatmen. Nach einigen Monaten werden die Lungen gesünder sein, und die Blutzirkulation wird besser funktionieren. Die Art zu atmen wird sich verwandelt haben.

Gehmeditation in der Öffentlichkeit

Hat man erst einmal von dem Frieden, der Freude und der heiteren Gemütsruhe gekostet, die aus dem achtsamen Gehen in einem geschützten Innenraum und in der freien Natur erwachsen, dann kann man die Geh-Meditation überall praktizieren. Man kann die Schritte geniessen, egal, wo man sich gerade befindet, ob zwischen zwei Geschäftsbesprechungen, auf dem Weg vom Parkplatz zum Büro, Treppen rauf Treppen runter, an den U-Bahn-Station oder am Bahnhof. Es ist wichtig, dass man vorausschauend genügend Zeit für das Gehen mit einbezieht, damit man sich nicht beeilen muss und die Schritte geniessen kann, ohne den Druck, irgendwo ankommen zu müssen - ausser im gegenwärtigen Moment.

Tich Nhat Hanh sagt:

„Wir gehen fast die ganze Zeit, doch das ist meist mehr ein Laufen und Rennen. Unsere eiligen Schritte drücken Angst und Sorgen in die Erde ein. Können wir einen Schritt in Frieden tun, dann können wir auch zwei, drei, vier und schließlich fünf Schritte für den Frieden und das Glück der Menschheit und der Erde tun.

Unser Geist neigt dazu, von einem zum anderen zu springen, wie ein Affe, der sich ohne Pause von Ast zu Ast schwingt. Gedanken haben Millionen von Wegstrecken und sie ziehen uns in die Welt der Achtlosigkeit hinein. Können wir den Pfad, den wir gehen, in ein Feld der Meditation verwandeln, dann werden unsere Füsse jeden Schritt in vollkommener Achtsamkeit tun. Unser Atmen wird in Harmonie mit unseren Schritten und unser Geist wird ganz entspannt sein. Jeder unserer Schritte wird unseren Frieden und unsere Freude verstärken und ein Strom ruhiger Energie wird uns durchströmen."

Man kann Gehmeditation jederzeit praktizieren, wenn man geht, und sei es nur für kürzere Strecken. Man lässt sich daher genügend Zeit beim Gehen, statt nur drei Minuten erlaubt man sich sechs oder acht Minuten. Die Gehmeditation kann ebenfalls beim Spazieren und Wandern angewendet werden.

Gehmeditation ist wie Essen. Man nährt mit jedem Schritt Geist und Körper. Wenn man mit Sorgen und Ängsten geht, ist dies wie eine Art von ungesundem Junk Food zu konsumieren. Die Nahrung der Gehmeditation sollte von besserer Qualität sein. Geht man einfach achtsam und langsam, geniesst man ein Bankett des Friedens."

Wenn man die Gehmeditation in einer betriebsamen Stadt praktiziert, kann man auf dieselbe Art und Weise gehen, wie in der Natur. Natürlich wird man den Atem und die Schritte so aufeinander abstimmen, dass ein bequemes Schritttempo möglich ist. Man geht langsam, aber nicht zu langsam, damit die anderen nicht meinen, man sei ein allzu merkwürdiger Zeitgenosse. Man geht nur etwas langsamer als gewöhnlich.

In der Stadt gibt es viel mehr Sinneseindrücke und Ablenkungen, aber durch das achtsame Atmen und Gehen schafft man sich eine kleine Insel des Friedens in all dem Lärm und Trubel unserer Zeit. Man wird in der Stadt vielleicht nicht so viele schöne und nährende Elemente vorfinden wie in der freien Natur, aber das kann nicht davon abhalten, die Erde mit seinen Schritten zu liebkosen. Es hält auch nicht davon ab, das Atmen im Gleichklang mit den Schritten zu geniessen.

Die friedliche Stimmung des Rückzugs, die sich durch das achtsame Atmen und Gehen einstellt, ist immer und überall zugänglich. Wenn man vollkommen im gegenwärtigen Moment verwurzelt ist, werden die Sinne von der Energie der Achtsamkeit gestärkt, und man wird sich zunehmend über die Bedürfnisse im Klaren sein. Man kann auf die Signale des Körpers achten und wahrnehmen, wenn er auf die Notwendigkeit des Ausruhens aufmerksam macht. Wenn die Energie im Umfeld chaotisch, aufwühlend oder unruhig ist, wird man natürlicherweise das Bedürfnis verspüren, selber ruhig und entspannt zu sein.

Wo immer man sich befindet, setzt man die Schritte mit Achtsamkeit; man kommt mit jedem Schritt an, und fühlt die Entspannung, die mit der Bauchatmung einhergeht. Wenn es nicht mehr möglich ist, die Schritte mit dem Atmen zu synchronisieren lässt man einfach alles los. Man kommt dann in sein Herz zurück und ist zentriert und ruhig. Man überlässt den Atmen und die Schritte ihrem eigenen natürlichen Rhythmus. Solange man die feste Erde unter den Füssen spüren kann, wird das Herz offen bleiben und man wird die Verbindung mit der Erde und dem ganzen Leben im gegenwärtigen Moment fühlen können.

Hilfreiche Worte

Man kann beim achtsamen Gehen zur Verstärkung der positiven inneren Stimmung auch Worte wie z.B. «entspannend« und »beruhigend« in seinem Herzen halten. Es ist auch möglich, andere Wörter zu nehmen, alle Wörter, die helfen, mehr Freude in die Schritte und die geistige Verfassung zu legen sind hilfreich. Zum Beispiel: Einatmend sagt man innerlich: „ich bin angekommen", ausatmend sagt man: „ich bin zuhau-

se“. Wenn wir schneller gehen, können wir diese Sätze auch zu einzelnen Worten verkürzen, also: „ankommen“ – „zu Hause“. Andere hilfreiche Sätze sind: „Ja zum Leben“ – „Danke fürs Leben“ oder verkürzt: „Ja“ – „Danke“.

Schlussbemerkungen

In den frühen Morgenstunden und am späten Abend ist die Luft am reinsten. Dies ist die beste Zeit, die Gehmeditation zu geniessen. Man gestattet dieser reinen Energie der frischen Luft, tief in sich einzudringen und lässt alles Verbrauchte, Müde und Matte beim Ausatmen los. Wenn man die Gehmeditation am Morgen ausübt, werden die Bewegungen geschmeidig und der Geist wird hellwach. Das Denken und Handeln werden den ganzen Tag über bewusster sein. Bei den eigenen Entscheidungen wird man bemerken, dass man ruhiger und klarer ist und dass man über mehr Einsicht und Mitgefühl verfügt. Mit jedem Schritt, den man in Frieden geht, wird sich und allen Wesen, nah und fern, geholfen sein.

Nun wünsche ich allen die die Gehmeditation versuchen möchten gutes Gelingen beim freudvollen Praktizieren!

Quellen:

METTA, Die Praxis liebender Güte als Grundlage der Vipassana Meditation von Sayadaw U Indaka aus dem Burmesischen übersetzt von Ven.Ariya Ñani, Michael Zeh Verlag ISBN 3-937972-02-1

Vipassanā Meditation Lehrvorträge über Erkenntnisweisheit vom Ehrwürdigen Chanmyay Sayadaw U Janakabhivamsa

1. Buch Vipassana-Meditation nach Tonaufzeichnungen vom Ehrw.Chanmyay Sayadaw Dhamma

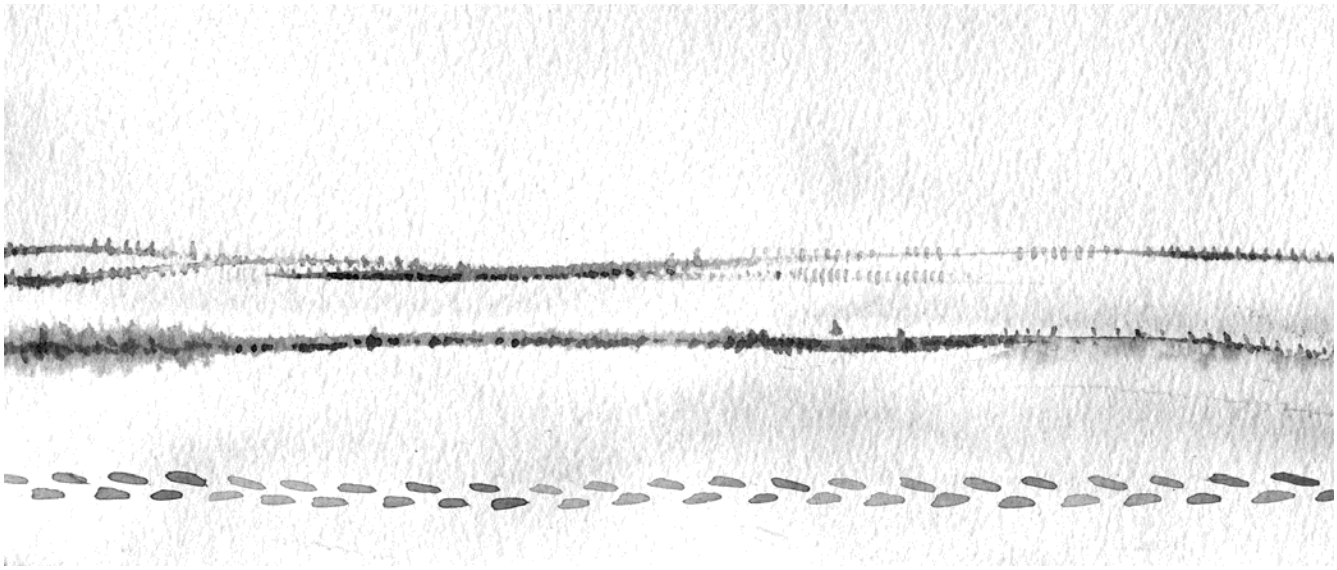
Vorträge im Blue Mountains Insight Meditation Centre Australien 1998. Deutsche Übersetzung 2003 von Thomas Michael Zeh Überarbeitet von Ven. Ariya Ñani, 2005; (http: //dharmaflower.net englisch / deutsch: Vipassana Meditation - deutsch.doc - sangham.at

Buddhismus Lehren-Praxis-Meditation von Fred von Allmen, Theseus Verlag ISBN 978-3-89620-335-9

Alles, was du tun kannst für dein Glück Übungen für Körper, Seele und Geist, Thich Nhat Hanh , Herder Verlag ISBN 978-J-451-3031S-9

Geh-Meditation von Thich Nhat Hanh Goldmann Arkana Verlag ISBN 978-3-442-33820-7

Paul Rudolf Stirnemann verfügt er über eine langjährige Meditationspraxis.und hat viele Lehrgänge und mehrwöchige Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen u.a. beim XIV. Dalai Lama, Chanmyay Sayadaw UJanaka, Daw Ariya Nyani absolviert. 2008-2009 Ausbildung zum MBSR-Lehrer am Institut für Achtsamkeit IAS bei Dr. Linda Myoki Lehrhaupt in Bedburg (D). Er ist als Kursleiter und Coach der MBSR-Methode nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tätig, und bietet MBSR-8 Wochenkurse und MBSR-Einzelcoachings für Personen an, die in schwierigen Lebensphasen Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben integrieren möchten. Zudem leitet er zwischenzeitlich in Thun eine Vipassana-Meditationsgruppe.

Aquarelle

Flavia Travaglini, www.windauge.ch