



# Samādhi ist purer Genuss

AJAHN SUCITTO



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG  
AUCH ALS KOSTENLOSES  
E-BOOK ERHÄLTlich



## Widmung des Autors

Diese Lehren sowie jegliche daraus erwachsenden, positiven Konsequenzen biete ich anlässlich meines fünfundsechzigsten Geburtstags an, zum Wohle meiner verstorbenen Eltern, Charles und Winifred Malcolm.

Ihr habt mir alles gegeben, was ihr hattet.



## Samādhi ist purer Genuss

Lasst uns die Idee der Konzentration, oder *samādhi*, betrachten. Wenn du diese vier kleinen Silben hörst, Kon-zen-tra-tion, was bedeuten sie für dich? Möglicherweise brauchst du ein paar Augenblicke, um das in Worte zu fassen, aber du spürst vielleicht sofort, wie eine bestimmte Art von Energien die Oberhand zu gewinnen beginnt. Du hast wahrscheinlich das Gefühl, dass du etwas tust und dich anstrengst, um es richtig zu machen. Das ist der übliche Ansatz. Wir reißen uns zusammen, spannen uns an und machen uns an die Arbeit. Das ist ein hartes Training, sozusagen ein „Konzentrationscamp“. Bloß nicht schlappmachen! Mit dieser Einstellung kurbeln wir unsere Kontrollmechanismen an, die Pflichtmechanismen,

die Arbeitsmechanismen und die „Mach-es-richtig“-Mechanismen. Und schon ist der Stress da. Eine Spannungsfalte beginnt sich über deine Stirn zu legen.

Nun mögen solche Haltungen und Taktiken eine Zeit lang funktionieren – doch schon nach wenigen Tagen fangen wir an, müde zu werden. Irgendetwas in uns spannt sich an, während gleichzeitig etwas anderes in uns wahrscheinlich sagt: „Ach, was soll’s!“ Wir wollen ein bisschen Freude erleben, also halten wir nach legitimen Möglichkeiten Ausschau, um „die Praxis“ zu umgehen. Unser Herz braucht Nahrung, und wenn wir unser Glück und unsere Leichtigkeit nicht in der Dhamma-Praxis erfahren, dann werden wir sie uns woanders holen. Wir lesen etwas, essen etwas oder machen einen Spaziergang, um uns zu entspannen. Was aber, wenn *samādhi* eine Wohltat wäre, gar mit dem angenehmen Gefühl einherginge, sich „zu

Hause“ zu fühlen? Was, wenn es bei *samādhi* darum ginge, sich in einem geeinten Zustand einzurichten? Schließlich wird es in den Schriften als „Sammlung“ definiert.\* Und so wie der Buddha es darstellte, ist *samādhi* Herzensnahrung, und seine unmittelbare Ursache ist Wohlbefinden – das Wohlbefinden, das aus dem Loslassen von Stress entsteht.

Es ist also wichtig, unsere Wahrnehmung von Konzentration zu hinterfragen, genauso wie unsere Einstellung, wie wir sie zu erlangen beabsichtigen. Der Ansatz des „Erlangens“ funktioniert nicht im Hinblick auf die Wertschätzung der Gegenwart – dabei ist die Gegenwart alles, dessen wir uns direkt bewusst sein können. Wir sind uns des gegenwärtigen Moments direkt bewusst, indem wir ihn spüren und

\* „Einung des Geistes ... ist Konzentration“ (Mittlere Lehrreden MN 44.12)



von ihm beeinflusst werden – und das hat weder mit Denken noch mit einem Ziel zu tun, sondern es geht um unser Herz im Jetzt. Wenn wir uns jedoch von einer leistungsorientierten Arbeitsmoral leiten lassen, vergessen wir, den gegenwärtigen Augenblick zu schätzen und zu genießen; wir lassen das Herz außen vor. Und genau da liegt der Fehler: Es kann nämlich kein Zur-Ruhe-Kommen und keine Einung geben, ohne sie im Herzen zu spüren.

Der Haken an der Sache ist natürlich, dass das Herz von einigen recht ungestümen, verängstigten oder unangenehmen Eindrücken und Impulsen beeinflusst werden kann, daher braucht es einen Hausputz. Dies wird besonders deutlich, wenn wir meditieren und uns dabei ertappen, wie wir gereizt und kritisch werden. Zum Beispiel, wenn jemand die Tür zu laut öffnet oder uns die Art und Weise, wie andere Menschen

gehen, nicht gefällt, oder die Anzahl der Kissen, auf denen sie sitzen. Wir stellen fest, dass sich unser Herz vom Wohlwollen oder der Empathie entfernt hat; und diese nörgelnde Haltung wird sogar noch schlimmer, wenn unsere Meditationspraxis nur auf einer intensiven Aufmerksamkeit fußt, die unsere diskriminierenden Fähigkeiten verstärkt. Wird das Herz nicht erfreut und mit ins Spiel gebracht, geht das Gleichgewicht zwischen Herz und Verstand verloren und wir sind irritiert, wenn uns irgendetwas von dieser intensiven Beobachtung abhält. Und im Großen und Ganzen tut alles – das Wetter, körperlicher Schmerz, Lärm und natürlich andere Menschen – immer genau das! In der Tat scheint das „Erlangen-Wollen“ von *samādhi* das Rezept für endlose Frustrationen zu sein. Wir könnten meinen, dass wir uns mehr anstrengen müssen, doch damit verfehlen wir einen entscheidenden Punkt.

Die Läuterung des Herzens geschieht nicht durch intensive Aufmerksamkeit auf ein Objekt, sondern durch weise Reflexion hinsichtlich unserer Haltung und Herangehensweise. Dann kann sich *samādhi* durch ein Gefühl des Genießens einstellen, das sich noch weiter vertieft, wenn das Herz seine ruhelose Negativität beiseitelegt und in dem ruht, was klar und friedvoll ist.

Lasst uns mal den Prozess betrachten, der zur geistigen Sammlung führt, so, wie ihn der Buddha beschrieben hat, nämlich als auf rechter Ansicht, rechter Bemühung und rechter Achtsamkeit beruhend. *Samādhi* ist das Genießen und Sich-Gewöhnen an die Wirkungen dieser drei Faktoren. In einem Beispiel beginnt er mit: „Wer sich durch gutes ethisches Verhalten auszeichnet, braucht sich nicht zu wünschen: ‚Möge ich frei sein von Reue.‘ Bhikkhus, es liegt in der ‚Natur

der Dinge' (Dhamma), dass jemand, der ein gutes ethisches Verhalten an den Tag legt, Freisein von Reue erfährt.“\* Unser Bemühen und unsere Achtsamkeit richten sich also darauf, unsere Integrität in Bezug auf körperliche Handlungen, Worte und sogar Absichten aufrechtzuerhalten; anschließend erkennen wir die erbaulichen Qualitäten eines solchen Verhaltens und zehren davon. Wir vertiefen uns in die herzöffnenden Folgen der Erkenntnis, dass „kein Lebewesen mich zu fürchten oder mir zu misstrauen braucht.“ Die Abfolge der Wirkungen setzt sich dann wie folgt fort: „Wer frei von Reue ist, braucht sich nicht zu wünschen: ‚Möge in mir Freude aufkommen.‘ Bhikkhus, es liegt in der Natur der Dinge, dass ein Mensch, der frei von Reue ist, Freude empfinden wird.“ Wir

\* Alle Zitate in diesem Absatz stammen aus den Numerischen Lehrreden  
AN 10.2

werden dazu ermutigt, andere Denkweisen beiseite zu legen und in dem Gefühl zu verweilen, frei von Reue zu sein. Dies wirkt sich auf unsere körperliche Anspannung und Unruhe aus (man denke einmal an das durch vorsätzliches Lügen verursachte Gehampel und Unbehagen); und der Körper kommt zur Ruhe. Als nächstes: „Wessen Körper entspannt ist, braucht sich nicht zu wünschen: ‚Möge ich Verzückung empfinden.‘ Bhikkhus, es liegt in der Natur ...“ Hier bedeutet Verzückung die vitalisierende, erhebende, beschwingte Energie, die Körper und Herz erfasst. Und: „Wer verzückt ist, braucht sich nicht zu wünschen: ‚Möge ich mich wohlfühlen.‘“ Dieses Wohlgefühl ist der letzte Faktor, der *samādhi* unterstützt: „Bhikkhus, es liegt in der Natur der Dinge, dass der Geist desjenigen, der sich wohl fühlt, konzentriert [oder geeint] ist.“ Wir starten also nicht gleich mit dem Vorsatz:

„Möge ich in *samādhi* verweilen“; vielmehr wird der Geist durch diesen Prozess, der Körper und Geist glücklich macht, auf natürliche Weise konzentriert. Das ist *samādhi*.

Für diejenigen, die zu Recht nach *samādhi* streben, beinhaltet die Frage nach dem „Wie?“ also eine Erweiterung des Fokus, um die weise Reflexion über Ursache und Wirkung mit einzubeziehen. Dies ist rechte Ansicht. Dann diesen Fokus im Auge zu behalten, mit Integrität zu leben und die Resultate seiner Haltungen und Handlungen zu spüren: das ist rechtes Bemühen und rechte Achtsamkeit. Im Einzelnen: Rechte Ansicht erkennt, dass wir die Erfahrung von Ursachen und Bedingungen sind, ein Geflecht aus Potenzialen, Handlungen und Konsequenzen, im Guten wie im Schlechten. Das weckt natürlich unser Interesse daran, welche Potenziale wir in unserem

Bewusstsein aktivieren. Diejenigen Potenziale, die zu Harmonie und Zufriedenheit führen und uns aus Arglist, Ablenkung und Egoismus herausführen, sind unsere beste Wahl. Bemühen wir uns in diesem Sinne, potenzieren wir die Faktoren, die zu *samādhi* führen. Wir verringern dadurch nämlich gleichzeitig die Gefahr, dass Hemmnisse wie Sorge, Verleugnung und Selbstsucht den Geist erobern. Geschickten Zuständen weise Aufmerksamkeit zu schenken und sie im Sinn zu behalten ist der Weg zu *samādhi*; und selbst wenn wir dieses Ziel nicht erreichen sollten, ist es eine edle und geschickte Art zu leben.

Rechte Ansicht ergibt sich als natürliche Konsequenz aus geschickten Wirkungen, die auf geschickte Ursachen zurückzuführen sind. Wenn wir uns über die Wirkung eines integren Lebens im Klaren sind und in dem Gefühl verweilen, wie sich das in unserem

Herzen anfühlt, dann geht die rechte Ansicht voran. Als nächstes folgt das rechte Bemühen – also das Bemühen, integer zu leben und diese Haltung und Aufmerksamkeit in Bezug auf unsere Körper- und Geisteszustände durch Meditation zu vertiefen und zu verinnerlichen. Um *samādhi* zu erlangen, bedarf es keiner weiteren Anstrengung als dieser: eine sanftere Haltung einzunehmen, unsere Aufmerksamkeit zu erweitern und zu vertiefen, uns darin einzurichten und zu verankern. Dies ist die Art von Aufmerksamkeit, an der wir arbeiten, wenn wir uns auf den Körper, den Atem oder was auch immer unser Meditationsobjekt ist, fokussieren.

Dieses Paradigma weist zwei Aspekte auf, die man beim Meditieren möglicherweise übersieht: der Fokus auf das subjektive Gesamtempfinden (den man verliert, wenn man die kleinsten Details der untersuchten



Empfindungen überbetont) und die Ermutigung, sich zu öffnen und zu genießen. Betrachte also das Genießen als etwas, das geschickt entwickelt werden sollte. Normalerweise lösen nur aufregende oder angenehme Objekte das Gefühl der Freude aus, das den Geist dazu bringt, innezuhalten, zu verweilen und den Anblick, den Klang oder den Geschmack usw. zu genießen. Wenn wir den Geist hingegen kultivieren, halten wir inne, verweilen und erfreuen uns an den Auswirkungen und Geisteshaltungen, die mit einem gütigen und ehrlichen Verhalten einhergehen. Wir lernen, unseren Geist auszudehnen, ihn zu besänftigen und alles einzubeziehen; und dann wenden wir diesen Ansatz auch auf unsere Atmung und unsere allumfassende Erfahrung der Verkörperung (*embodiment*) an.

Das mag jetzt vielleicht nicht besonders präzise anmuten. Das kommt daher, dass es nicht präzise ist hinsichtlich der genauen Objektbeschreibung – dort, wo wir uns am sichersten fühlen. Wir meinen: „Wenn ich so und so viele Atemzüge in meinen Nasenlöchern spüren kann, dann bin ich konzentriert. Das ist *samādhī*.“ Doch für sich allein genommen lässt dieser Ansatz die subjektive Ebene der Motivation, der Haltung und der psychologischen Tendenzen außen vor. Anstatt also *samādhī* ausschließlich von einem Objekt abhängig zu machen, drehe deine Aufmerksamkeit auch einmal herum. Vergiss für einen Moment den Atem. Kontempliere, wie du dich fühlst. Einfach da zu sein – wie fühlt sich das an? Ist da Bedauern und Groll anwesend? Was ist dein Ziel und deine Intention? Gibt es da eine fordernde, ungeduldige Haltung? Wann fühlst du

dich ruhig und gelassen? Wie fühlt sich die allgemeine Energie in diesen Haltungen an?

Wenn wir ein ethisches Leben führen und andere Wesen respektieren, werden wir eine fürsorgliche Haltung entwickeln und aufmerksamer darauf achten, was uns gerade antreibt. Vielleicht werden wir mal aufdringlich oder manipulierend oder „verbissen, aber stumpfsinnig“, aber wenn wir uns unserer Haltungen bewusst sind und die sehr realen Konsequenzen begreifen, die eine ungeschickte Haltung mit sich bringt, werden wir erkennen, dass wir einen Schritt zurücktreten und frisch anfangen müssen, weniger getrieben oder pflichtbewusst. Weise (oder tiefgehende) Aufmerksamkeit ist also die erste Aktivierung in der Meditation, und sie fußt auf rechter Ansicht. Was wäre zu diesem Zeitpunkt geschickt oder angemessen, um die Aufmerksamkeit

aufrechtzuerhalten? Dazu gehört, mit der Sammlung des Herzens im Jetzt zu beginnen, denn es gibt nur das Jetzt. Hier, jetzt. Und weil so ziemlich alles diesen „Hier-und-Jetzt“-Raum einnehmen kann, könnten wir damit beginnen, über die Zuflucht zum Buddha zu reflektieren, also über das Potenzial des Erwachens; oder zum Dhamma, dem „Zugänglichen, Zeitlosen, der dich ermutigt, dich ihm zuzuwenden und ihn zu erkennen“; oder zum Sangha, all jenen, die bereits eine gewisse Erkenntnisstufe verwirklicht haben oder sich auf dem Weg dahin befinden. Daneben gibt es die Reflexion über Ethik: Wir legen unser gewohntes Selbstbild beiseite und nehmen stattdessen unsere Tugenden, Fähigkeiten und Aspirationen wahr. Das ist eine Sache des Herzens – es geht nicht darum, Listen voller guter Ideen anzulegen, sondern darum, sich auf diesen positiven Grundton einzustimmen, der

uns hier und jetzt zur Verfügung steht. Das ist rechtes Bemühen. Und jenen Grundton im Bewusstsein zu behalten, ist rechte Achtsamkeit.

Du bereitest deinem Geist also ein gutes Fundament. Du änderst deine Haltung und Perspektive – die von der alltäglichen Welt der Zeit und des Wohin herrührt – zu einer, die beständiger und gesammelt im Hier und Jetzt ist. Es ist wichtig, sich über das Zeitbewusstsein im Klaren zu sein. Beobachte, wie sich die Zukunft als unmittelbare Erfahrung anfühlt: Sobald da etwas in der Zukunft ist, entsteht eine Spannung. Das kann entweder an der Ungeduld liegen, einen wünschenswerten Zustand oder ein Erfolgserlebnis zu erlangen, oder es kann die Sorge oder Angst davor sein, was schiefgehen könnte. In beiden Fällen verlierst du die offene Leichtigkeit des Seins im Jetzt. Wenn du dir die Zukunft als konkrete Realität vorstellst, dann glaubst

du den damit verbundenen Stimmungen und den Vorstellungen, die sie hervorrufen. Befürchtungen beginnen sich zu verfestigen; die Flexibilität und die Fähigkeit, mit dem fertig zu werden, was auftaucht, beginnen zu schwinden. Nur, wie real ist „die Zukunft“? Immerhin könnten wir bereits morgen tot sein! Ist es nicht eher so, dass sich die Gegenwart entsprechend der jeweiligen Ursachen und Bedingungen entfaltet (die rechte Ansicht, auf die der Buddha hinweist)? Überprüfe also deinen Zeitsinn; er wird durch die Stimmungen und Energien des gegenwärtigen Augenblicks verursacht. Vorstellungen und Ideen sind nur Trugbilder.

Nimm Zuflucht im Erwachen. Das unmittelbare Gewahrsein ist stets und ausschließlich hier und jetzt; und die Gegebenheiten verändern sich um dieses Gespür herum. Wenn wir uns auf diese

Wahrheit einstimmen, eröffnet sich uns eine neue Perspektive auf unsere historischen, funktionierenden Persönlichkeiten. Die Persönlichkeit ist an die scheinbaren Realitäten von Zeit und Ort gebunden – die beide entsprechend ihren jeweiligen Ursachen und Bedingungen dem Wandel unterworfen sind. Und wir können erkennen: Wenn ein starkes Gefühl eines Selbst die Oberhand in uns gewinnt – „Ich bin dies, ich bin das nicht; ich war das nicht, ich werde das sein“ – verliert das Herz/der Geist die korrekte Sichtweise hinsichtlich jener Ursachen und Bedingungen, und wir bleiben in ihnen stecken. Dieses Feststecken bewirkt, dass wir Menschen, Ereignisse, Erinnerungen und Gefühle entweder festhalten oder fallen lassen. Wir könnten versuchen, sie festzuhalten oder uns vor ihnen zu schützen, oder gar versuchen, eine Leistung zu erbringen und uns zu irgendetwas zu

machen. Oder wir könnten vergleichen und wetteifern – aber in all diesen Fällen verengt sich der Geist und verliert an Klarheit und Zuversicht. Und in Wirklichkeit können wir nur über rechte Ansicht verfügen und falsche Ansicht sowie Leiden beseitigen. Ist dir nicht aufgefallen, wie alles andere kommt und geht und sich verändert?

Je tiefer du in die Meditation einsteigst, desto mehr lernst du, dich in deinem Körper und deinem Geist wohlfühlen und sie in der Stille zur Ruhe kommen zu lassen.

Wenn wir uns in eine gute aufrechte und stabile Haltung begeben, dann sind wir innerhalb der Begrenzung des Körpers präsent, um ihn von seinen inneren Spaltungen und erstarrten Bereichen zu säubern, damit er nicht mehr so verkrampft oder unausgeglichen ist. Zu diesem Zweck kannst du dich auf



den rhythmischen Prozess des Ein- und Ausatmens und auf die pulsierenden, pochenden oder dumpfen Empfindungen des Körpers einstimmen. Nimm wahr, dass innerhalb dieses Bereichs der unmittelbaren Erfahrung das Atmen stattfindet. Woher weißt du, dass du atmest? Beginne einfach, dir seines rhythmischen Flusses bewusst zu werden. Das ist ganz einfach. Übe dich darin, den Atemfluss zu empfangen, indem du dich mit dem Wort „empfangen“ bewusst einstimmst, denn das ist das am wenigsten intensive „Tun“, das möglich ist. Zu Beginn mag deine Empfänglichkeit nicht besonders klar oder scharf oder feinfühlig sein. Verfeinere deine Empfänglichkeit; bleibe bei ihr. Frage sodann: „Was kann ich spüren?“ Spüre die Regulierungen, das Ein und Aus des Atems und die Pausen; das kann man recht schnell wahrnehmen. Achte dabei eher auf die Muster als auf die Details

deiner Erfahrung. Das ist die Art von Fokus, bei der du jemandem beim Sprechen zuhörst und auf den Tonfall, die Lautstärke und die Pausen zwischen den Worten achtest, anstatt auf das zu reagieren, was die Person sagt. Auf die gleiche Art und Weise nimmst du beim Atmen einfach die Muster deiner Empfindungen wahr und erlaubst dir, dich an ihrem Fluss zu erfreuen und darin zu ruhen. Fluss an sich ist kein eigenständiges Objekt. Du kannst Fluss nicht konkretisieren, aber alles ist in Bewegung, alles fließt. Also muss auch deine Erwiderung dynamisch und fließend sein.

Das bedeutet, wir richten die Aufmerksamkeit auf den Atem und fragen: „Hmm. Was ist das für ein Atem? Weshalb ist mein Atem so?“ Vielleicht denken wir: „Ich muss meinen Atem regulieren, damit er besser wird. Da stimmt etwas nicht.“ Nun, ihn etwas zu verfeinern ist durchaus in Ordnung.

Zum Beispiel könntest du den Atem verlangsamen, indem du die Pausen zwischen den Ein- und Ausatmungen verlängerst. Wenn dir das hilft, dich zu entspannen, ist das O.K. Wenn du allerdings aufwendige Rezepturen rund um das Atmen ausarbeitest, wird das Ganze derart anstrengend, dass du das Wort „atmen“ nicht einmal mehr hören möchtest.

Achte stattdessen auf den Atemfluss, wie er sich durch das Körpergewebe hindurchschiebt und bewegt. Wenn du die beiden zusammenbringst, nennen wir das „durch den Körper atmen“. Es klärt und besänftigt den Körper zusehends. Dann: Wo spürst du, dass deine Energien zusammenströmen? Gehe dorthin. Lass den Atem dort hindurchfließen, immer und immer wieder. Du wirst feststellen, dass du weder an ihm festhängst, noch dich von ihm wegbewegst. Betrachte diesen Atem so, wie du ein Gemälde wertschätzen

würdest. Tritt nicht an die Leinwand heran und bleibe mit deiner Nase daran hängen. Halte einen Abstand ein, bei dem dein Auge entspannt ruhen kann. Das wird bei jedem Menschen anders sein. Dein Auge kann komfortabel auf einem Gegenstand ruhen, der zehn Zentimeter, einen Meter oder zwei Meter weit weg ist. Es kommt darauf an. Platziere es dort, wo du dich am wohlsten fühlst. Der Sinn des Fokussierens ist es, zur Ruhe zu kommen, also fokussiere so, dass du dich entspannt und behaglich fühlst und du nicht verwirrt oder schläfrig wirst. Das ist die einzige Stelle, an der du einen gleichmäßigen Atem spürst. Dieser Punkt ist wirklich der Punkt, an dem sich dein Gewahrsein ansiedeln kann. Das heißt, es ist sowohl eine Frage der Einstellung als auch eine konkrete Stelle im Körper.

Dann wirst du feststellen, dass du dich daran gewöhnst. Du beginnst, eine Art von Zeichen zu spüren –

die Qualität der Offenheit, die frei von Anhaftung ist, hat eine eigene Note, beispielsweise eine Helligkeit. Lausche da hinein (wenn es etwas ist, das du durch Zuhören erlebst), als ob du dem Zuhören lauschen würdest. Wenn es etwas Taktilen ist, fühle es. Wenn es eine emotionale Basis hat, lass dich darauf ein. Es ist etwas Wunderschönes. Nimm diese Schönheit wahr. Was ist diese Schönheit? Sie ist dort, wo sich der Geist auf eine sanfte Weise erfreut und getragen fühlt. Das ist Verzückerung – die Schwelle zu *samādhi*.

Wir können diese Schönheit der Verzückerung nicht festhalten. Die Beziehung zum Schönen ist wie eine Art Hingabe. Wir halten es nicht fest; wir sind uns dessen auf eine Art und Weise bewusst, die uns sowohl erfreut als auch respektvoll ist. Wir müssen uns ihm hingeben. Das ist natürlich etwas, das wir nicht gewohnt sind; es ist etwas, das Vertrauen

erfordert. Vertraue zuallererst deinem Körper. Der Körper ist etwas, dem man viel mehr vertrauen kann als dem Geist. Und während man lernt zu vertrauen, lernt man den Segen dessen anzunehmen, was gut und dem Wohlbefinden des Herzens dienlich ist. So kommt Freude in dir auf.

Die Freude an verkörperter Präsenz – an dem Sich-Öffnen und Verweilen im Körper, anstatt über ihn nachzudenken – bewirkt, dass der Geist aufhört, Aufforderungen, Kontrollmechanismen und Ablenkungen zu produzieren. Denn die grundlegende Unruhe, die den Geist dazu bringt, all das zu tun, wird durch die unmittelbare Wahrnehmung des Körpers besänftigt. Und in dem Maße, wie der Körper zur Ruhe kommt, kommt auch der Geist zur Ruhe – er wird nicht mehr von widersprüchlichen Interessen und Zweifeln heimgesucht. Auf diese Weise unterstützt

die Befreiung des Körpers – die Befreiung von Anspannung und Starre – die Befreiung des Geistes.

Im Großen und Ganzen beinhaltet die *samādhi*-Praxis das achtsame Ausrichten der Aufmerksamkeit auf Körper, Gedanken und Gemütszustände. Dies erfordert eine klare Ausrichtung der Intention: hier zu sein, beim Körper und beim Gefühl zu sein. Du benutzt das Körpergefühl, insbesondere das Spüren des Atems, um dich im Hier und Jetzt zu etablieren. Wenn du dich dann in diesem Körperbewusstsein verankert hast, kannst du am Tor des Herzens stehen und mit dem sein, was im Geist auftaucht, ohne festzuhalten, zu bevorzugen oder Widerstand zu leisten. Du lässt die Dinge vorbeiziehen. Diese Leidenschaftslosigkeit ist auch ein „Zeichen“, das das Herz beruhigt; es verliert das Interesse an vorbeiziehenden Eindrücken, es lässt sich nicht auf sie ein. Schon bald bleiben die

ablenkenden inneren Besucher aus – warum sollten ungeschickte Geisteszustände überhaupt entstehen? Sie werden nur durch die falsche Sichtweise des Geistes erschaffen, der glaubt, Dinge besitzen oder loswerden zu können, die zur Welt gehören. Die Erlösung im Geist stammt also von der Loslösung der falschen Sichtweise des Geistes.

Befreiung ist ein schrittweiser Prozess. Wir arbeiten daran, den Geist zum Loslassen zu animieren, indem wir sein Verhalten ändern; so wie wir es mit der Zuwendung zur Zuflucht, zum Jetzt, zum Heilsamen und zum Im-Fluss-Sein getan haben. Für all das benötigt der Geist einen Bezugspunkt, an dem wir den Stress oder die Erleichterung direkt ablesen können, indem wir spüren, wie sich diese Gemütszustände im Körper anfühlen – ob wir uns total kopflastig fühlen, mit gerunzelten Augenbrauen, Anspannung um die



Augen herum oder eingesunkenem Brustkorb; oder ob wir uns mehr im Körper zentriert fühlen, mit entspannten Gesichts- und Kopfmuskeln und dem Gefühl einer offenen Weite im Brustraum. So kannst du ein Gefühl dafür bekommen, was Strukturen wie Zeit und Identität mit dir machen. Kannst du dich mit Hilfe des Atems sanft aus ihnen lösen?

All dies verändert definitiv die Funktionsweise des Geistes. Und im Zuge dieser Veränderung können wir alle möglichen psychologischen und emotionalen Gewohnheiten unter die Lupe nehmen, indem wir unmittelbar fühlen, wie uns unsere Haltungen beeinflussen. Das Anhaften an den Sinnen fühlt sich im Vergleich zum Fluss des Atems sehr heftig an. Auch das Anhaften an Routinen, Systemen und Bräuchen – *silavattaparamāsa*: Das muss wegfallen. Diese Anhaftung steht der Integration von *samādhi* in unser

Leben im Wege; sie begünstigt einen Kontrollansatz, der im Konflikt mit dem Leben steht. So können wir zum Beispiel ein Retreat in verschiedene Bereiche aufteilen. Wir unterteilen unsere Erfahrung in Sitzen, Gehen, dann Freizeit, dann wieder Sitzen, Gehen, Freizeit. Das mag vielleicht logisch und systematisch erscheinen, aber es setzt den kontrollierenden Geist in Gang, und dieser Geist wird schon bald das, was er nicht kontrollieren kann, bemängeln. *Samādhi* wird dadurch auf spezielle Systeme und Abläufe limitiert. Dann versuchen wir, unsere Konzentration mit Hilfe eines Systems oder sogar der äußeren Bedingungen wiederherzustellen. Wir schmieden Pläne: „Ich werde mein Sitzkissen ordentlich herrichten und meinen ganz persönlichen Laufpfad haben, den niemand sonst benutzen wird!“ Wir erschaffen Bereiche, in denen alles Unerwünschte oder Ungewöhnliche ausgemerzt

wurde. Dieser Ansatz ist äußerst starr. Wenn wir verwirrt werden oder uns aufregen, wenn etwas nicht ganz nach Plan läuft – das ist keine Art zu leben. Wenn du eine sterile Erfahrung suchst, solltest du am besten in einem Labor leben.

Stattdessen sollten wir lernen, eher wie ein Unkraut zu sein als wie eine kostbare Orchidee, die nur in einem Gewächshaus mit Sprays und Spezialnahrung überleben kann. Unkraut kann nahezu überall gedeihen. Unsere kontrollierenden und wählerischen Persönlichkeiten hingegen können mit dem groben Zeugs nicht mehr klarkommen, weil sie mit der vitalisierenden Kraft von rechter Ansicht, rechtem Bemühen und rechter Achtsamkeit nicht im Kontakt stehen.

Also üben wir Achtsamkeit, anstatt an Gegebenheiten herumzudoktern. Was man immer hat, sind Körper,

Gedanken und Herz/Geist. Wenn die Aufmerksamkeit den Körper umschließt, ergibt sich Verkörperung (*embodiment*) – somatische Präsenz. Wenn wir geschickte Konzepte entwickeln und mit voller Geistesgegenwart reflektierend überlegen, stellt sich eine intuitive Klarheit ein. Und wenn wir uns mit einem aufmerksamen Herzen dem zuwenden, was wir fühlen und was uns bewegt, dann gibt es ein Öffnen und ein Einbeziehen, das weder gutheißt noch missbilligt. Es erlaubt dem Gefühlten, gefühlt zu werden und weiterzuziehen. Wenn diese Grundlagen der Achtsamkeit in uns gefestigt sind, dann spürt der bewegte Geist die zuverlässige Präsenz des Körpers, sodass er bei einem Kontakt nicht mehr gleich aufspringt oder davor zurückschreckt. Der Verstand nimmt das Geschwätz und die ausufernden Gedankenketten nur zur Kenntnis, und das Herz lässt die Zustände vorüberziehen. Nach einer Weile dringen visuelle und akustische Eindrücke

gar nicht mehr bis zum Herzen vor; sie werden vielleicht gesehen oder gehört, aber es entsteht keinerlei Nachklang oder Unruhe. Dies ist reine Bezugnahme, kultivierte Achtsamkeit, oder das Verweisen auf die Dinge, wie sie sind. Wenn diese Bezugnahme vollkommen etabliert ist, kann sich das Gewahrsein in der Erfahrung des friedvollen Herzens einrichten. Dies ist der Genuss von *samādhi*.

Ich verstehe unter „Genuss“ das „Empfangen von Freude“; und *samādhi* als die Kunst des subtilen Genießens. Es ist das achtsame Sich-Sammeln in der Freude des gegenwärtigen Augenblicks. Freudigkeit bedeutet, dass es keine Angst gibt, keine Anspannung, kein „Müssen“. Man muss nichts dafür tun. Also herrscht Stille. Das ist alles.

## Hinweise zur Kultivierung von Samādhi

Die Kultivierung von *samādhi* ist eine Frage der sorgfältigen und beständigen Praxis. Wie jede Fähigkeit ist es etwas, das nur wenigen Menschen auf Anhieb oder gar beim zwanzigsten Versuch gelingt, daher sollte es methodisch entwickelt werden, als etwas, das an sich schon erfreulich ist. *Samādhi* lässt sich durch die Achtsamkeit auf den Körper entwickeln. Die dafür hilfreichste Haltung ist, sich für die unmittelbare Erfahrung des Körpers zu interessieren und mit ihm zu arbeiten, anstatt zu versuchen, den Geist zur Konzentration zu zwingen. Auf diese Weise wird eine positive Beziehung aufgebaut, wodurch der Geist

geschult und empfänglicher wird. Das wiederum führt dazu, dass der Geist ausgeglichener und aufmerksamer wird, und somit kommt er zur Ruhe.

Im Überblick sind es folgende drei Prozesse, die ich erläutern werde: die Verankerung der Aufmerksamkeit im unmittelbaren Körperempfinden, als nächstes die Vereinfachung des mentalen Erkennens (damit das Denken minimal wird) und schließlich der Genuss der damit verbundenen Erfahrung. All diese Bereiche können im Laufe der Jahre durch eine Reihe unterschiedlicher Techniken ausgebaut werden, jedoch möchte ich im Folgenden einige Leitlinien aufzeigen, die diesen Prozess unterstützen können.



Beginne mit der Erdung: Nimm eine ausgewogene und wache Sitzhaltung ein, die eine Aufrichtung

der Wirbelsäule und eine Entspannung des Gesichts, des Brustkorbs, der Hände – des gesamten weichen Muskelgewebes der Körpervorderseite – begünstigt. Fokussiere dich zunächst auf das Steißbein und den Beckenboden und spüre den Kontakt zwischen deinem Körper und der Unterlage, auf der du sitzt.

Dieser Kontakt löst bestimmte Empfindungen und Energien aus. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie sie dir ein geerdetes Gefühl geben. Kannst du bei diesem Kontakt verweilen und ihn erforschen?

Nimm dir etwas Zeit, um dieses Fundament zu festigen und dich darin zu entspannen. Spüre von dort aus mit deiner Aufmerksamkeit die Wirbelsäulenachse nach, die sich von diesem Fundament nach oben zieht. Du könntest dir vorstellen, dass dieses Fundament eine Wurzel ist und dass aus ihr ein Stamm herauswächst. Kannst du dein Steißbein und deine Lendenwirbel



spüren? Bewege sie ein wenig vor und zurück, um das Zusammenspiel von Becken und Wirbelsäule zu spüren, und finde den optimalen Neigungswinkel, in dem sich deine Wirbelsäule wach, aktiv, aber nicht überlastet anfühlt. Wenn die Lendenwirbel geschmeidig abgefedert auf dem Becken aufliegen, ist die Wirbelsäule gut abgestützt. Wenn du die Wirbelsäule so hältst, dass die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule erhalten bleibt, verlagert sich das Gewicht des Brustkorbs und der Schultern über das Becken nach unten in den Boden und die Wirbelsäule wird nicht überlastet.

Nachdem du die Wirbelsäule sorgfältig aufgerichtet hast, bringe den Rest deines Oberkörpers ins Gleichgewicht, indem du die Aufmerksamkeit langsam nach oben führst. Schenke deinem Rücken mehr Aufmerksamkeit und lass die Vorderseite

des Körpers weich und empfänglich werden. Stelle eine Verbindung zwischen Lendenwirbelsäule und Brustmitte her. Ziehe die Stelle der Wirbelsäule direkt zwischen den Schulterblättern ein, als ob sie zusätzlich mit dem Brustbein verbunden wäre. Spüre deinen Nacken als Verlängerung der Wirbelsäule; wenn dein Schädel darauf balanciert und das Kinn ganz leicht nach unten gezogen ist, können sich deine Nackenmuskeln dehnen und entspannen.

Bleibe eine Weile bei der Wahrnehmung der Körperform als einer Einheit. Fühle dich darin wohl und entspanne alle Muskeln, die du nicht benutzen musst, wie z. B. die in deinem Gesicht, deinen Schultern und Fingern. Vereinfache alles und mach es dir bequem.

Während dieses Prozesses werden immer wieder Gedanken und Emotionen auftauchen, die deine

Aufmerksamkeit ablenken oder beeinträchtigen. Es empfiehlt sich, sich nicht auf das jeweilige Thema einzulassen, sondern die Stimmung, die einen Gedanken antreibt, wahrzunehmen – wie zum Beispiel Irritation oder Unruhe. Mache anschließend eine mentale Pause, entspanne dich beim Einatmen ein wenig und atme langsam und vollständig aus, während du dir jener Stimmung bewusst bleibst. Wiederhole dies ein paar Mal.

•••

Wenn du dich in deinem Körper besser eingerichtet hast, vertiefe deine Aufmerksamkeit. Lenke sie auf das Wechselspiel zwischen Bauch und Brustkorb, das sich beim Ein- und Ausatmen bemerkbar macht. Du kannst sie dir als zwei Hohlräume vorstellen, zwei Ballons, deren Membranen am Zwerchfell aufeinandertreffen. Mit der Einatmung schwillt der Bauchballon an und

drückt nach außen. Während er auf das Zwerchfell drückt, bläht sich der Brustkorb nach vorne, zur Seite und nach oben auf. Du kannst spüren, wie sich die Muskeln um deine Rippen herum auseinanderziehen und die Schultern sich verschieben.

Die Ausatmung führt zu einem Weichwerden und Entspannen, das im Brustraum beginnt und sich im Bauchraum fortsetzt. Lass den Atem vollständig ausströmen und spüre die entspannende Wirkung im Unterleib. Lasse eine Pause zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen entstehen. Kontempliere, wie das Einatmen geschieht: Im Unterleib entsteht eine Sogwirkung, die den Bauch aufbläht. Lass es geschehen. Strenge dich beim Atmen nicht an und halte Brustkorb, Hals und Nase wirklich passiv. Spüre die Sogwirkung des Atemvorgangs, der gleichmäßig Luft durch die Nasenlöcher einzieht, als ob er einen

Faden durch den Körper ziehen würde. Nachdem die Einatmung zu Ende ist, lasse den Moment des Innehaltens und des Schwebens zu und achte darauf, wann und wie die Ausatmung einsetzt. Vielleicht spürst du, wie sich irgendwo oberhalb des Gaumens und hinter den Nasenhöhlen ein Auslösemechanismus einschaltet. Erlaube der Ausatmung, sich fortzusetzen und stelle dir vor, wie ihr Faden langsam durch den Körper gezogen wird.

Nimm wahr, wie die Luft in deine Kehle strömt. Lass den Kehlkopf entspannt und kontempliere den Hals als eine große offene Röhre. Spüre die Bewegung des Atems durch den Hals und aufwärts in Richtung Mundhöhle, wenn er durch die Nasenlöcher gezogen wird.

Je mehr du dich für die Details dieses Vorgangs interessierst, desto weniger Zeit und Energie wird der Geist

haben, um zu schwatzen und zu träumen. Beginne also ganz einfach und greife auf, was immer du in deinem Körper und dann bezüglich der Atmung fühlen kannst. Versuche, die Aufmerksamkeit dabei ganz auf die rhythmischen Körperempfindungen zu konzentrieren, die mit der Atmung einhergehen. Nimm auch die Verlagerungen und das Wechselspiel der Energien wahr. Beim Einatmen nimmst du die Empfindungen stärker wahr, sie sind energetisiert. Du atmest ein und tankst Energie. Dann, beim Ausatmen, werden die Empfindungen und die Energie sanfter. Die angesammelte Energie durchdringt sanft den ganzen Körper.

Wenn sich deine Atmung unregelmäßig oder stotternd anfühlt oder nicht richtig fließt, atme ein paar Mal langsam und bewusst aus. Atme ganz langsam und vollständig aus, bis du das Gefühl hast, dass die Luft komplett raus ist. Versuche dann, noch ein

kleines bisschen weiter auszuatmen. Entspanne dabei deinen Beckenboden und ... halte inne. Verlängere diesen Zustand des Innehaltens; halte die Einatmung fünf oder zehn Sekunden lang zurück, damit sich die Energie der Einatmung aufbauen kann. Dann lass deinen Atem langsam einströmen, als ob du durch einen Strohhalm einatmen würdest. Spüre die Energie der Einatmung, wie sie den Körper durchflutet und füllt. Lass anschließend den Atem wieder los. Lass ihn zur Ruhe kommen und wiederhole das Ganze ruhig noch ein paar Mal, wenn es dir hilfreich erscheint. Es könnte dabei helfen, einige Spannungen oder Blockaden in der Atmung zu lösen.

Während dieses Vorgangs werden – wie zuvor – jederzeit Gedanken und Emotionen auftauchen. Diese könnten unruhig oder gelangweilt sein, oder dir von wichtigen Dingen erzählen, die du tun solltest.

Erkenne und benenne die treibende Stimmung hinter einem Gedanken und spüre, wie sie sich auf deine körperliche Erfahrung auswirkt. Möglicherweise fühlt sich dein Körper schlapp oder leicht angespannt an. Nimm wahr, wie sinnliches Verlangen ein leichtes Kribbeln im Körper erzeugt. Ergründe: Wie fühlt sich Böswilligkeit an? Oder Traurigkeit? Erweitere deinen Fokus, um den gesamten Körper einzuschließen, und mache dir die Atmung zunutze, um diese Stimmungen zu belüften. Während du das tust, nimm wahr, wie uninteressant und unnötig ein Großteil der gewöhnlichen Geistestätigkeit ist. Ohne negativ über den Geist zu urteilen, ziehe dich von seinen Aktivitäten zurück und genieße das daraus resultierende weiträumige Bewusstsein.





Während du dich auf die Energien des Atemprozesses fokussierst, kannst du diese Energien auch in Körperteilen spüren, die nicht mit der Atmung zusammenhängen. So kannst du zum Beispiel beim Einatmen ein leichtes Ziehen oder Kribbeln hinter den Augen und der Stirn spüren. Nimm wahr, wie sich diese Stellen beim Einatmen und beim Ausatmen anfühlen. Beim Einatmen erhellt sich etwas. Dann, beim Ausatmen, verblasst es. Da ist ein energetischer Fluss im Gange.

Mit etwas Zeit und Übung kannst du diese Strömung auch in anderen Körperteilen wahrnehmen. Am leichtesten lässt sich ihre Wirkung in den Schläfen, den Handflächen, den Fingerspitzen und den Fußsohlen wahrnehmen. Lass dich vom Atemrhythmus leiten und fühle dich in diesen Fluss hinein, den dein Geist als angenehm empfindet. Erlaube dieser Atemenergie,

Körper und Geist sanft zu massieren. Die beruhigende Wirkung, die dies auf den Geist ausübt, gepaart mit dem Gefühl der körperlichen Leichtigkeit, wird es dir ermöglichen, dich auf einen bestimmten Punkt in deinem Körper zu fokussieren und zu spüren, wie die Energie durch ihn und den ganzen Körper hindurchströmt. Die Mitte des Brustkorbs, der Punkt hinter dem Nasenrücken, die Nasenspitze oder die Stirnmitte sind die Stellen, auf denen die Aufmerksamkeit auf ganz natürliche Weise ruhen kann.

Verbringe etwas Zeit damit, den Fluss der Atemenergie zu spüren und zu genießen. Spüre, wie er sich durch das Fleisch, die Knochen und die Hohlräume deines Körpers bewegt und sie durchströmt.

Kultiviere das Erweitern der „Linse“ deiner Aufmerksamkeit. Konzentriere dich auf einen Punkt, und ohne diesen Punkt zu verlieren, weite deine

Aufmerksamkeit nach und nach auf die angrenzenden Körperpartien aus. Kultiviere eine Haltung der Wertschätzung und des Wohlwollens.

Öffne die gefühlten Grenzen deines Körpers und lass deine Gewährseinsenergie dein gesamtes Wahrnehmungsfeld durchdringen. Lass die Grenzen des Körpers entspannt sein, als ob sie durchlässig wären. Genieße dieses Gefühl voll und ganz.

Es kann sein, dass der Geist dann sehr strahlend wird und sich emotional auflädt. Beruhige ihn, indem du von den Emotionen etwas Abstand nimmst und eine Position oder Haltung einnimmst, die Stabilität unterstützt. Wenn der Geist in einen Zustand beständiger Leichtigkeit eintritt, verschmilzt die Atemenergie mit diesem Gemütszustand. Dabei kann der Eindruck von Licht oder Weite entstehen, oder auch einer klingenden Stille. Du kannst bei dieser Wahrnehmung

verweilen, um den Ruhezustand zu vertiefen. Der ruhige Geist ist anschließend in der Lage, seine gewohnheitsmäßigen Sorgen und Energien zu durchleuchten und ihre bedingte und vergängliche Natur zu erkennen.



Wenn es an der Zeit ist, die tiefe Meditation zu verlassen, richte die Aufmerksamkeit auf dein physisches Körpergefühl, deine Skelettstruktur und deine Körperhaltung. Zentriere dich um deine Wirbelsäulenachse herum und öffne langsam deine Augen leicht, ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren. Deine Energie und dein Interesse werden möglicherweise in das Gesichtsfeld hinauswandern. Die Augen wollen oft irgendetwas fokussieren. Nimm das zur Kenntnis und lass dann den Blick weicher werden und erweitere den Fokus, so dass die einzelnen

Gegenstände weniger differenziert erscheinen. Sei dir deines gesamten Gesichtsfeldes bewusst; sei dir der Farben und Formen gewahr anstatt unterschiedlicher Objekte. Wie fühlt sich das an?

Spüre den Grenzbereich deines Körpers, den Druck des Körpers auf seiner Sitzfläche, die Handflächen und die Fußsohlen. Verwende eine einfache Wortwiederholung wie „Buddho“, um das Denken zu beschäftigen und bewege dann langsam den Kopf, um die Augen zum Fokussieren zu animieren. Rufe dir zum Abschluss deiner Übung ein Gefühl der Wertschätzung und des Wohlwollens ins Bewusstsein.





# SAMĀDHI IST PURER GENUSS

VON AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA BUDDHIST MONASTERY, CHITHURST, PETERSFIELD, HAMPSHIRE GU31 5EU, GB

DAS VORLIEGENDE BUCH IST EINE ÜBERSETZUNG DER ENGLISCHSPRACHIGEN  
ORIGINALAUSGABE SAMADHI IS PURE ENJOYMENT, DIE VON AMARAVATI PUBLICATIONS  
IM JAHR 2014 ERSTMALS VERÖFFENTLICHT WURDE.  
2014 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI PUBLICATIONS  
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, GREAT GADDES DEN, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ, GB  
EMAIL: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

WIR BEDANKEN UNS BEI DEN FOLGENDEN PERSONEN  
FÜR DIE ERSTELLUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN VERSION:  
UMSCHLAGILLUSTRATION: AJAHN SUCITTO  
ÜBERSETZUNG: ARIYA SCHAAS  
LEKTORAT: AJAHN KHEMASIRI  
DESIGN & FORMATIERUNG: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ISBN: 978-1-78432-185-7

2021 © AMARAVATI PUBLICATIONS

DIESES BUCH WIRD ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG ANGEBOten –  
KEINE KOMMERZIELLE NUTZUNG!  
AUCH ALS KOSTENLOSES E-BOOK UNTER [WWW.FSBOOKS.ORG](http://WWW.FSBOOKS.ORG) UND  
[HTTPS://DHAMMAPALA.CH](https://DHAMMAPALA.CH) ERHÄLTlich.

FÜR DIE ERLAUBNIS, DIESEN INHALT IN JEGliches FORMAT ODER MEDIUM  
NACHZUDRUCKEN, IN ANDERE SPRACHEN ZU ÜBERSETZEN ODER ZU VERÖFFENTLICHEN,  
KONTAKTIEREN SIE AMARAVATI PUBLICATIONS UNTER  
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

DIESES WERK IST LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS  
NAMENS NENNUNG – NICHT KOMMERZIELL –  
KEINE BEARBEITUNGEN 2.0 LIZENZ DEUTSCHLAND.

UM EINE KOPIE DIESER LIZENZ EINZUSEHEN, BESUCHEN SIE BITTE:  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSE/BY-NC-ND/2.0/DE](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de)  
AUF DER LETZTEN SEITE DIESES BUCHES FINDEN SIE WEITERE EINZELHEITEN ÜBER IHRE  
RECHTE UND EINSCHRÄNKUNGEN UNTER DIESER LIZENZ.

ERSTAUFLAGE 2021; GEDRUCKT IN DEUTSCHLAND.





DIESES WERK IST LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS INTERNATIONALEN LIZENZ  
NAMENS NENNUNG – NICHT KOMMERZIELL – KEINE BEARBEITUNGEN 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).  
UM EINE KOPIE DIESER LIZENZ EINZUSEHEN, BESUCHEN SIE BITTE  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

#### **SIE DÜRFEN:**

- TEILEN — DAS MATERIAL IN JEDWEDEM FORMAT ODER MEDIUM  
VERVIELFÄLTIGEN UND WEITERVERBREITEN.  
DER LIZENZGEBER KANN DIESE FREIHEITEN NICHT WIDERRUFEN,  
SOLANGE SIE SICH AN DIE LIZENZBEDINGUNGEN HALTEN.

#### **UNTER FOLGENDEN BEDINGUNGEN:**

- NAMENS NENNUNG — SIE MÜSSEN ANGEMESSENE URHEBER- UND RECHTEANGABEN  
MACHEN, EINEN LINK ZUR LIZENZ BEIFÜGEN UND ANGEBEN, OB ÄNDERUNGEN VORGENOMMEN  
WURDEN. DIESE ANGABEN DÜRFEN IN JEDER ANGEMESSENEN ART UND WEISE GEMACHT WERDEN,  
ALLERDINGS NICHT SO, DASS DER EINDRUCK ENTSTEHT, DER LIZENZGEBER  
UNTERSTÜTZE GERADE SIE ODER IHRE NUTZUNG BESONDERS.
- NICHT KOMMERZIELL — SIE DÜRFEN DAS MATERIAL NICHT FÜR  
KOMMERZIELLE ZWECKE NUTZEN.
- KEINE BEARBEITUNGEN — WENN SIE DAS MATERIAL REMIXEN,  
VERÄNDERN ODER DARAUFGÄNDERTWEITIG DIREKT AUFBAUEN,  
DÜRFEN SIE DIE BEARBEITETE FASSUNG DES MATERIALS NICHT VERBREITEN.
- KEINE WEITEREN EINSCHRÄNKUNGEN — SIE DÜRFEN KEINE ZUSÄTZLICHEN KLAUSELN ODER  
TECHNISCHE VERFAHREN EINSETZEN, DIE ANDEREN RECHTLICH IRGENDWAS  
UNTERSAGEN, WAS DIE LIZENZ ERLAUBT.

#### **WEITERE INFORMATIONEN:**

SIE MÜSSEN SICH NICHT AN DIESE LIZENZ HALTEN HINSICHTLICH SOLCHER TEILE DES MATERIALS,  
DIE GEMEINFREI SIND, ODER SOWEIT IHRE NUTZUNGSHANDLUNGEN  
DURCH AUSNAHMEN UND SCHRANKEN DES URHEBERRECHTS GEDECKT SIND.

ES WERDEN KEINE GARANTIEEN GEGEBEN UND AUCH KEINE GEWÄHR GELEISTET.  
DIE LIZENZ VERSCHAFFT IHNEN MÖGLICHERWEISE NICHT ALLE ERLAUBNISSE,  
DIE SIE FÜR DIE JEWEILIGE NUTZUNG BRAUCHEN.

ES KÖNNEN BEISPIELSWEISE ANDERE RECHTE WIE PERSÖNLICHKEITS-  
UND DATENSCHUTZRECHTE ZU BEACHTEN SEIN, DIE IHRE NUTZUNG DES MATERIALS  
ENTSPRECHEND BESCHRÄNKEN.

Samādhi ist das achtsame  
Sich-Sammeln in der Freude des  
gegenwärtigen Augenblicks



ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG  
AUCH ALS KOSTENLOSES  
E-BOOK ERHÄLTlich