

# Meditation im täglichen Leben

Version 2.01, Mai 2018

Khun Reinhard

<http://www.khunreinhard.com>  
KR.emailcontact@gmail.com

<b>INHALT</b>	<b>Seite</b>
1. Einführung	2
2. Formale Meditation	2
3. Tägliche Aktivitäten	4
3.1 Alles zu seiner Zeit	6
3.2 Veränderungen im Verhalten	7
4. Literatur	11
5. Über den Autor	12



## 1. Einführung

Das folgende Zitat stammt vom Dalai Lama: „Um unsere spirituelle Praxis stabil und ausdauernd zu machen, müssen wir beständig üben. Ein(e) Schönwetter-Praktizierende(r) hat nur wenig Aussicht ihre/seine Ziele zu erreichen. Es ist außerordentlich wichtig, die Lehren Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr um Jahr zu üben. [...] Tatsächlich laden oder tanken wir während der (Meditations-) Sitzung unsere Energie wieder auf, um in der Lage zu sein, nach der Sitzung weiter zu üben. Je besser wir in der Lage sind, den Geist während der Sitzungen zu formen, desto besser werden wir in der Lage sein, danach mit Schwierigkeiten umzugehen.“<sup>1</sup> (Dieses Zitat wurde wie einige weitere vom Autor dieses Artikels aus dem Englischen übersetzt.)

Es ist also wichtig, bei einer regelmäßigen formalen Meditationspraxis zu bleiben und es ist noch wichtiger, diese Fähigkeiten in unsere täglichen Aktivitäten zu übernehmen. Im Folgenden werden einige Hinweise gegeben, die hilfreich für den Beginn oder die Fortführung einer Meditationspraxis außerhalb eines Meditationszentrums sind.

Dieser Artikel ist ein Auszug aus meinem Buch „Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation“.

## 2. Formale Meditation

### **Eine feste Tageszeit für die regelmäßige, formale Meditationspraxis**

Die beste Zeit, nach meiner Erfahrung die einzige mit einiger Erfolgsaussicht, ist der frühe Morgen. Falls notwendig, stehen sie früher auf und beginnen den Tag nach der Morgentoilette mit Meditation. Der frühe Morgen ist für viele ohnehin die beste Zeit zur Meditation und es ist dann vielleicht einfacher, Störungen durch andere Familienmitglieder oder durch von außen kommende Geräusche (z.B. Verkehrslärm) zu vermeiden.

Die zweitbeste Zeit ist der Abend vor dem zu Bett gehen. Doch sind die Aussichten, bei einer regelmäßigen Abendmeditation zu bleiben nicht so gut. Der Abend ist die Zeit für alle möglichen Aktivitäten und Treffen: Freunde besuchen, Essen gehen, Kino- oder Kneipenbesuche, gehen häufig mit dem Konsum von Alkohol oder anderen Drogen einher. Alkohol und Meditation passen nicht zusammen, andere Drogen noch weniger. Doch selbst ohne den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen werden wir oft spät nach Hause kommen und müde sein – vielleicht zu müde.

Eine andere Möglichkeit ist die Zeit nach Feierabend, vor den Freizeitaktivitäten. Doch während dieser Zeit werden wir häufig durch andere Familienmitglieder, oder notwendige Tätigkeiten wie einkaufen, kochen, andere Hausarbeiten in Anspruch genommen. Zusätzlich sind wir vielleicht müde oder gestresst von der Arbeit.

Nach meiner Erfahrung ist der frühe Morgen die einzige Tageszeit mit einer gewissen Aussicht auf Erfolg, um eine regelmäßige formale Meditationspraxis außerhalb eines Retreats beginnen oder fortsetzen zu können. Wenn eine Wahlmöglichkeit besteht, wählen sie diese Tageszeit. Versuchen sie jeden Tag zu meditieren, mindestens eine halbe Stunde. Steht mehr Zeit zur Verfügung, können sie länger sitzen oder eine weitere Meditationsperiode zu einer anderen Tageszeit einbauen. Es ist kaum möglich tiefere Kon-

---

<sup>1</sup> Dalai Lama, siehe Literatur / 1 /, Seiten 72/73

zentration mit lediglich einer halben Stunde Meditation zu erreichen, doch 30min. um den Geist zu beruhigen, um zu reflektieren was in unserem Leben geschieht, wird uns helfen, das Leben so wie es ist leichter annehmen zu können. Die Notwendigkeit Personen, Situationen und die Umwelt entsprechend unserer Vorlieben oder Abneigungen zu manipulieren wird nachlassen. Wir werden zufriedener und zu wertvollen Kameraden anderer und unserer ‚Selbst‘.

Es ist nutzbringend, Meditationsperioden mit einigen Minuten *Liebender Güte Meditation* zu beenden oder hin und wieder eine gesamte Sitzung dieser Meditationsform zu widmen. Dies bringt sehr wohltuende Ergebnisse.

### **Ein fester Platz für die regelmäßige, formale Meditationspraxis**

Ein Platz ausschließlich für die formale Sitzmeditation. Dies muss selbstverständlich kein gesonderter Raum sein, lediglich ein Bereich, vielleicht dekoriert mit einigen Blumen oder einem Bild, einer Statue oder Ähnlichem. Nichts Extravagantes sondern ein Ort an dem wir gern sind, ein Ort um ruhig, entspannt, friedlich zu werden, ein Ort frei von Störungen, ein Ort, um in sich zu gehen.

### **Kontakte zu anderen Meditierenden und Lehrer/-innen**

Mittlerweile gibt es in vielen Orten im Westen Gruppen, die sich regelmäßig zu spiritueller Entwicklung, vielleicht ein- oder zweimal pro Woche, zusammen finden. Es hat nicht notwendigerweise eine buddhistische Gruppe zu sein, so lange sie schweigend meditieren. Zeitungen, bestimmte Zeitschriften sowie das Internet geben Auskunft. Die Unterstützung einer Gruppe, die Gruppenenergie ist sehr hilfreich um regelmäßig zu üben.

Mittlerweile sind viele, viele esoterische Lehren im Angebot. Meiner Meinung nach hat Buddhismus und buddhistische Meditation so wie in diesem Buch vorgestellt, nichts Geheimnisvolles an sich. Andere spirituelle Formen, so sie tatsächlich solche sind, kann ich nicht beurteilen. Eine gewisse Vorsicht bei der Auswahl eines Lehrers bzw. einer Gruppe kann allerdings nicht schaden, insbesondere wenn Geld verlangt wird. Geld zu verlangen ist nicht von vornherein von Übel, schließlich müssen alle ihren Lebensunterhalt verdienen, doch sollte es eine wertvolle Gegenleistung dafür geben. Fragen sie die Lehrerin, wo und wie lange sie studiert hat, wie lange sie bereits unterrichtet. Finden sie selbst heraus, ob der Lehrer für sie geeignet ist, vertrauen sie der Lehrerin nicht nur, weil sie berühmt ist oder andere von ihr erzählt haben. Die Empfehlung von U. Vimalaramsi (ein Meditationslehrer) lautet: „Der Weg, einen guten Lehrer auszuwählen ist zu beobachten, ob seine Schüler(-innen) liebenswürdig, freundlich, angenehm und hilfreich sind.“ Selbstverständlich sollte die Lehrerin ihre eigenen Lehren selbst auch praktizieren.

Gibt es keine Meditationsgruppe in der Umgebung, können sie vielleicht selbst eine gründen.

### **Kurzzeitretreats**

Versuchen sie hin und wieder, sich allein oder mit Bekannten in ein Kurzzeitretreat zurückzuziehen. Vielleicht gelingt es, ein Wochenende schweigend der Meditation zu widmen. Falls ein gesamtes Wochenende zu lang ist, versuchen sie ab und an einen Tag schweigend zu verbringen.

Falls genügend Zeit (im Westen auch Geld) vorhanden ist, besuchen sie ein 10-tägiges Retreat, vielleicht einmal im Jahr, um die spirituelle Batterie wieder aufzuladen, um die spirituelle Praxis zu festigen. Inzwischen gibt es fast überall, auch im Westen, Meditationszentren mit z. T. hervorragenden Lehrerinnen und Lehrern, von denen viele jahrelang als Mönche oder Nonnen in Indien oder Südostasien gelebt haben.

### 3. Tägliche Aktivitäten

#### Achtsamkeit

Ein sehr wichtiger Augenblick im meditativen Leben ist der Moment, wenn wir von unserem Meditationskissen aufstehen. Wenn die Sitzung beendet ist, können wir aufstehen und Meditation Meditation sein lassen, oder wir können versuchen, unsere Fähigkeiten in unser alltägliches Leben zu integrieren. Achtsam auf all unsere körperlichen und geistigen Aktivitäten von Augenblick zu Augenblick zu sein, ist das Ziel, das wir verfolgen und wir sollten danach streben, wenn immer wir uns besinnen achtsam zu sein. Zum Beispiel:

- Achtsamkeit während des Essens. Achtsam sein auf die Bewegungen unserer Hand und des Mundes, wenn wir Speise auf die Gabel oder den Löffel nehmen, achtsam sein, wie das Besteck zum Mund geführt wird, achtsam sein auf den Geschmack der Speise, auf das Kauen und Schlucken usw. Rechts- händler können versuchen mit der linken Hand zu essen, vielleicht nur einen Teil der Mahlzeit. Das fördert die Achtsamkeit sehr. Wer es schafft, die Anzahl der Gabeln oder Löffel zu zählen, die ge- braucht wurden, das Gericht zu verzehren, kann sich gratulieren.
- Achtsamkeit üben während des Sprechens und Zuhörens. Vermeiden sie Klatsch und verletzende Rede. Wie viele Probleme in der Welt werden durch verletzende Rede, durch Klatsch hervorgerufen? Der Vorläufer verletzender Rede ist verletzendes Denken und das ist ein weiterer Grund, warum wir unseren Geist trainieren, warum wir achtsam sein müssen. Wir sind die Eigentümer unserer Gedan- ken. Wir sind keine Opfer, wir sind verantwortlich und indem wir achtsam, weise, mit liebender Güte und mit Mitgefühl für uns selbst und andere handeln, haben wir Gelegenheit, anderen ein spirituell ausgerichtetes menschliches Leben näher zu bringen. Lasst uns gemäß unserer Überzeugungen le- ben, nicht lediglich darüber reden.
- Achtsam sein auf Vorgänge in Körper und Geist oder auf den Atem, z.B. während wir an der Super- marktkasse, in der Bank, der Post usw. anstehen müssen.

Letztlich sollten wir aufmerksam auf all unsere Aktivitäten von Augenblick zu Augenblick sein; doch dahin zu gelangen ist ein weiter, weiter Weg, aber „schließlich wird es mehr eine Art zu leben denn eine Tech- nik“ wie Larry Rosenberg<sup>2</sup> richtig feststellt. Es ist hilfreich, Achtsamkeit systematisch zu entwickeln, nicht nur wenn wir zufällig daran denken, umsichtig zu sein. Wir können unsere Achtsamkeit trainieren, indem wir eine bestimmte, alltägliche Tätigkeit auswählen, derer wir uns bewusst sein wollen. Dies sollte eine Aktivität sein, die wir täglich häufig ausüben, nicht nur einmal pro Woche. Es ist relativ leicht, uns weniger häufiger Aktionen bewusst zu sein, sie sind etwas Besonderes, aber es ist schwierig, auf häufig wieder- kehrende Aktivitäten achtsam zu sein. So können wir beispielsweise versuchen achtsam zu sein:

- Jedes Mal wenn wir durch eine Tür gehen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir im Begriff sind eine Tür zu passieren bevor wir das tatsächlich tun.
- Wenn wir aufstehen oder uns setzen. Viele, viele Bewegungen sind notwendig, um aufzustehen oder sich zu setzen und bevor wir diese ausführen, muss die Absicht sie auszuführen vorhanden sein. Ver- suchen wir auch dieser Absichten gewahr zu werden, zu wissen was wir tun bevor wir handeln.
- Wenn wir Treppen hinauf- oder hinunter gehen. Versuche all die vielen damit verbundenen Bewegungen wahrzunehmen.
- Wenn wir Licht an- oder ausschalten.
- Wenn wir den Kühlschrank öffnen oder schließen usw.

---

<sup>2</sup> Larry Rosenberg, siehe Literatur / 2 /, Seite 16

Es ist wichtig, nicht mit zu vielen Aktivitäten, derer wir uns bewusst sein wollen, gleichzeitig zu beginnen. Für den Anfang reicht eine einzelne und wir versuchen uns diese Tätigkeit einen oder zwei Tage oder eine Woche lang bewusst zu machen, wenn immer wir sie ausüben. Wichtig ist bereits die Absicht, die der Tätigkeit vorausgeht, zu bemerken. Dann fügen wir eine zweite hinzu und wir versuchen uns dieser zwei Aktivitäten für einen oder zwei weitere Tage oder eine weitere Woche bewusst zu sein und dann fügen wir eine dritte hinzu usw. Falls wir zu viele verschiedene Tätigkeiten auf einmal in Betracht zu ziehen versuchen, werden wir wohl nur frustriert und beenden diese Übung.

Eine ausgezeichnete Gelegenheit ist achtsam auf die Bewegungsabläufe beim Gehen zu sein. Tatsächlich ist es recht schwierig, achtsam auf die Bewegungsabläufe zu sein, doch ist es ausreichend zu wissen, welches Bein sich gerade bewegt ohne im Geiste ständig ‚rechts‘, ‚links‘, ‚rechts‘... zu wiederholen oder auf die Füße zu schauen. Es geht darum zu spüren, welches Bein sich bewegt. Gehmeditation ist Meditation in Bewegung und hilft, einen leichteren Übergang von der formalen Sitzmeditation in das Alltagsleben zu finden. Selbstverständlich sollten wir wenn immer wir gehen achtsam sein, doch zumindest zu Anfang werden wir viel davon versäumen.

Auch hier ist es ratsam, mit wenigen ausgesuchten Gehstrecken, auf denen wir uns besonders konzentrieren wollen, zu beginnen. Zum Beispiel morgens oder abends, wenn wir zum Auto, Bus, Zug gehen, um zum Arbeitsplatz oder nach Hause zu gelangen. Gewöhnlich haben wir es eilig oder unser Geist arbeitet zu diesen Zeiten auf Hochtouren und so werden wir uns unseres Gehens kaum bewusst sein. Zunächst würde es ausreichen, uns nur eine oder zwei Minuten zu gönnen, während derer wir besonders achtsam auf unser Gehen sein wollen anstatt zu eilen.

Wenn immer wir gehen und uns erinnern, dessen besonders gewahr sein zu wollen, sollten wir das versuchen. Ist die Zeit begrenzt, reicht eine bestimmte Distanz, vielleicht die nächsten 10 oder 20 Meter oder bis zur nächsten Straßenkreuzung, um langsamer und achtsam zu gehen. Insbesondere in der Öffentlichkeit ist kein besonderer Gehstil erforderlich. Barfuß zu gehen, hilft der Achtsamkeit ungemein.

### **Nahrung für den Geist**

Sowohl in Asien als auch im Westen sind eine Vielzahl guter Bücher und CDs in vielen Sprachen erhältlich, die sich mit buddhistischen oder anderen spirituellen Themen, mit Meditation beschäftigen. Ihr Studium ist geeignete geistige Nahrung, um mit spirituellen Themen in Kontakt zu bleiben, um darüber nachzudenken. Bieten wir dem Geist friedfertiges, nutzbringendes Gedankengut, wird er selbst auch wohlwollendes hervorbringen, was dann über annehmbare Gewohnheiten zu hilfreichen Handlungen und letztlich auch zu einem freundlichen und hilfsbereiten Charakter führt und damit Unzufriedenheit und Leiden reduziert.

### **Keine Erwartungen an Freunde und Bekannte**

Entschließen wir uns, einen mehr spirituell orientierten Lebensweg zu beschreiten, mögen wir erfahren, dass unsere Freunde, Familienmitglieder, Bekannten, Kolleginnen nicht sehr begeistert sind, uns auf diesem schwierigen Pfad zu begleiten. Wir mögen feststellen, dass mit der Zeit, über Monate und Jahre, diese Art von ehemals blindem Verständnis zwischen uns langsam abklingt. Wir sind nach wie vor Freunde, aber unsere Interessen und Ziele teilen sich. Andererseits treffen wir andere Menschen auf dem Weg und schließen Freundschaft mit ihnen. Es gibt den immerwährenden Wechsel - *Unbeständigkeit* - in allem und unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind davon nicht ausgenommen.

### 3.1 Alles zu seiner Zeit

Es sind viele Gründe und Beispiele angeführt worden, wie und warum wir Achtsamkeit praktizieren sollten. Doch wie passen Achtsamkeit auf den gegebenen Augenblick und Zukunftsplanung oder Erinnern der Vergangenheit zusammen? Ist das überhaupt möglich, wenn wir im gegenwärtigen Augenblick leben sollen?

Selbstverständlich müssen wir vorausschauend planen oder uns erinnern wenn wir in der Welt bestehen wollen - das ist unabdingbar. Wir sind in der Lage, zu lernen, Erlebnisse und Erkenntnisse zu speichern und wieder abzurufen, und wir besitzen die Fähigkeit, Konzepte oder Vorstellungen zu bilden und diese mit Hilfe der Logik und der Vernunft zu benutzen, um verschiedene Möglichkeiten, die in der Zukunft eintreten könnten, zu erforschen. Ohne diese Befähigungen könnten wir kaum überleben - doch:

#### **Alles zu seiner Zeit**

Wenn essen, dann essen,  
wenn planen, dann planen,  
aber nicht planen während des Essens,  
weil dann das Essen kaum wahrgenommen wird.

Wie häufig sitzen wir oder präziser, sitzt unser Körper vor einer Mahlzeit, essend, und zur selben Zeit ist der Geist bereits zum Einkaufen, bei der Hausarbeit, beim Sport ...? Dies ist weit verbreitet und es ist nicht leicht, dieser jahrelang geübten Gewohnheit des Geistes entgegen zu wirken.

Wenn es Zeit fürs Reinigen des Geschirrs oder des Haushalts ist, sollten wir dieser Tätigkeiten gewahr sein. Der Geist sollte der Aktivitäten des Körpers bewusst und nicht bereits einkaufen gegangen sein.

Wenn es erforderlich ist zu planen, dann wird geplant. Wer in den Urlaub will, umzieht, einen Beruf erlernen oder sich beruflich verändern möchte... was auch immer einer Vorausschau bedarf, es wäre dumm, ja unmöglich, das ohne Planung anzugehen. Wir setzen uns also und konzentrieren uns auf unsere Planungen wie wir zu anderen Gelegenheiten die Aufmerksamkeit auf unsere körperlichen Aktivitäten richten. Dies ist sehr viel effektiver und wird bessere Resultate zeigen, als sich während des Essens um die Zukunft zu sorgen.

Im Arbeitsleben gilt das gleiche. Wir müssen vorausschauen und wir können keine Tätigkeit ohne das notwendige Wissen verrichten, ohne uns zu erinnern, ohne vorangegangene Erfahrungen zu Rate zu ziehen. Der Geist wird also in die Vergangenheit gehen, um z.B. die erforderlichen Informationen zu sammeln und wir können achtsam auf diesen Vorgang, d.h. konzentriert sein und nicht zur selben Zeit versuchen, etwaige private Probleme zu lösen. „Alles zu seiner Zeit“ wird auch hier zu akzeptableren Ergebnissen führen.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, achtsam zu sein, aufmerksam zu sein auf die Aktivitäten des Körpers, auf unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung, auf den Denkprozess und unser Bewusstsein - und die Konzentration, die wir in der Meditationspraxis entwickeln, wird uns dabei sehr hilfreich sein. Der Schlüssel liegt in der Bewachung der Sinnesportalen, wachsam zu sein auf jeden Kontakt unserer Augen, Ohren, Nase, Zunge, unseres Körpers und Geistes und „Alles zu seiner Zeit“ zu tun.

Dieses „Alles zu seiner Zeit“ -Prinzip führt zu einer weiteren sehr wichtigen Richtlinie für unser alltägliches Leben. Diese Richtlinie besagt: „Die wichtigste Person in unserem Leben ist immer diejenige Person, mit der wir gerade befasst sind.“ Wir mögen unsere Kinder, Partner, Eltern, Lehrer, usw. generell als wichtig erachten und es ist nichts Falsches daran, doch zu dem Zeitpunkt, zu dem wir mit einem anderen Menschen interagieren, verdient diese Person unsere volle, ungeteilte Aufmerksamkeit – sie wird für diesen Zeitraum zur wichtigsten Person in unserem Leben. Auf diese Weise können wir den verbalen und

nonverbalen Ausdrücken dieses Menschen unsere volle Beachtung schenken. Viele, viele Missverständnisse könnten vermieden werden, wenn wir anderen wirklich zuhören würden, aber sehr häufig driftet unser Geist ab, und uns erreicht nur die halbe Nachricht. Doch ist das nicht so tragisch. Unser Geist, nicht faul wie er ist, strickt sich die fehlende Hälfte entsprechend seiner Vorlieben und Vorurteile selbst zusammen, doch das mag etwas sehr anderes sein, als die Person tatsächlich mitteilen wollte. Im Umgang mit unseren Partnern, Kindern, Eltern, Kollegen oder jedweder anderer Personen verdient dieses Individuum unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Lassen wir den Geist zu unserem Lieblingsfußballverein oder zum Einkaufen abdriften, während wir mit anderen Menschen umgehen, werden Missverständnissen Tür und Tor geöffnet. All unsere persönlichen Beziehungen, unsere Verhältnisse zu anderen würden stark profitieren, viel Stress, Ärger, Spannungen, selbst Gewalt würde aus unserem Leben verschwinden, wenn wir dieser Richtlinie folgen würden: „Die wichtigste Person in unserem Leben ist immer diejenige Person, mit der wir gerade befasst sind.“

### 3.2 Veränderungen im Verhalten

Je öfter wir uns unserer Tätigkeiten während des Tages bewusst werden, desto besser. Nach und nach werden wir dann gewahr, dass die Art und Weise unseres Umgangs mit anderen Menschen, mit Situationen, der Umwelt sich verändert. Wir handeln langsamer und bewusster. Wie viele Handlungen haben wir bereits hunderte von Malen mehr oder weniger unbewusst, automatisch ausgeführt? Nun werden wir unserer Aktionen gewahr und erhalten so Gelegenheit, sie in Frage zu stellen. Alte Gewohnheiten mögen in einem neuen oder anderen Licht erscheinen und uns in die Lage versetzen sie abzuwandeln. Wir werden kein anderer Mensch über Nacht, doch nach und nach, im Laufe von Monaten und Jahren, wird sich unsere Sichtweise der Welt, des Lebens im Allgemeinen und unseres eigenen im Besonderen, unser Verhalten gegenüber anderen, der Gesellschaft und der Umwelt verändern.

Was wir bisher in Ehren gehalten haben, mag unbedeutend werden, andere Werte mögen einen höheren Stellenwert erhalten. Beispielsweise finden wir es nun wichtiger, mehr Zeit für uns selbst oder unsere Familie zu haben, anstatt mehr Geld zu verdienen; vielleicht ist es uns möglich in Teilzeit zu arbeiten. Ist uns die Vergänglichkeit aller Dinge wirklich bewusst, ist uns klar, dass dauernde Zufriedenheit nicht von äußeren Dingen abhängt, werden wir vielleicht in die Lage versetzt, nicht mehr ständig der Befriedigung der Sinne zu frönen, nicht mehr neuer Kleidung, neuen Freizeitvergnügen, neuen Autos, neuen Partnern usw. hinterher zu jagen. Vielleicht lernen wir ein einfacheres Leben zu schätzen und wir versuchen, mehr in Einklang mit der Natur zu leben, anstatt sie durch den Gebrauch absolut überflüssiger Dinge auszu-beuten und zu ruinieren. Vielleicht entwickeln wir nicht nur eine andere Einstellung zu menschlichem Leben, vielleicht können wir auch andere Lebensformen mehr respektieren, vielleicht ernähren wir uns vegetarisch, reduzieren zumindest unseren Fleischkonsum. Vielleicht gelingt es, anderes Konsumverhalten ebenfalls zu verändern und wir konsumieren weniger Alkohol oder andere Drogen, versuchen das Rauchen aufzugeben, verzehren nahrhafteres Essen wie frisches Gemüse und Obst oder biologisch angebaute Nahrungsmittel und versuchen, all diese überflüssigen, ungesunden Leckereien, all die Süßigkeiten oder salzigen Verführungen, die wir zwischendurch essen und trinken, zu vermeiden.

Die Jagd nach Sinnesfreuden bringt keine dauernde Zufriedenheit. Das heißt natürlich nicht, dass wir wie Einsiedler leben sollten und jede Sinnesfreude ablehnen müssen. Keiner unserer Sinne wird verschwinden, und so können wir nach wie vor z.B. köstliches Essen genießen. Lasst uns also im Alltagsleben bleiben und ein lebendiges Beispiel geben, dass eine andere und wohltuende Einstellung zum Leben möglich ist, und wenn uns ein erfreuliches Sinneserlebnis über den Weg läuft - genießen wir es. Es spricht nichts dagegen, angenehme Erlebnisse zu genießen. Der Buddhismus verlangt nicht, sie zu vermeiden oder zurückzuweisen. Doch wissend, dass sie vergänglich sind und eine Menge Leiden erzeugen werden, wenn

wir ihnen anhaften, mögen wir in der Lage sein sie zu genießen, doch wenn dieses angenehme Erlebnis entsprechend der natürlichen Gesetze vergeht, dann lassen wir es schlicht vergehen. Wir versuchen nicht, es um jeden Preis zu verlängern, wir versuchen nicht, es wieder und immer wieder zu wiederholen.

Was auf angenehme Erfahrungen zutrifft, gilt auch für unangenehme. Sie sind vergänglich, werden vergehen. Wir müssen sie nicht, koste es was es wolle, vermeiden, z.B. auf Kosten unserer Gesundheit. Rauchen, Alkoholkonsum, ungesundes Essen, gefährliche Sportarten usw., wir tun dies um *Dukkha* (unbefriedigenden Zuständen des Geistes) zu entfliehen, um den Geist zu erfreuen.

Der Geist verlangt nach allen möglichen und unmöglichen verrückten Aufregungen und der Körper hat sie zu ertragen. (Der Gipfel hiervon ist 'Bungee-jumping', die nutzloseste vorstellbare Betätigung, doch mancher Geist verlangt verzweifelt nach Aufregungen). Körper und Geist sollten Freunde sein, doch tatsächlich ist für viele von uns der Geist nicht der Freund sondern der Feind des Körpers. Unwissend wie der Geist ist, vernichtet er seine eigene Grundlage, vernichtet er, was ihm das Leben ermöglicht. Weniger *Dukkha*, weniger Verlangen nach Aufregungen haben automatisch einen gesünderen Körper und Geist zur Folge.

Die Grundursache von *Dukkha* ist *Unwissenheit*, die unmittelbare Ursache ist *Verlangen* und *Anhaften*, und in dem Maße, in dem wir unsere Unwissenheit reduzieren und aufhören den Dingen, Personen, Ereignissen hinterher oder vor ihnen weg zu laufen, in dem Maße werden auch unsere Probleme geringer. Lasst uns versuchen, diese Geisteszustände lediglich zu beobachten, insbesondere unsere Gefühle, ohne uns in sie zu verstricken, ohne ihnen sklavisch zu folgen. Achtsamkeit, Weisheit und Geduld sind hierzu erforderlich.

Wir werden nicht immer alles bekommen, was wir gerne hätten und wir können nicht immer zurückweisen, was uns nicht gefällt, doch wir können den Geist trainieren, sich in solchen Situationen weise zu verhalten. Wir können die wahre Natur dieser Geisteszustände betrachten: Sie sind vergänglich, werden vergehen wie alles andere um uns herum. So wie der Tag auf die Nacht folgt und Frühling auf den Winter, so verläuft das gesamte Leben in Zyklen. Gute Zeiten und schlechte Zeiten, Hochs und Tiefs folgen aufeinander gemäß der Gesetze von der Vergänglichkeit sowie von Ursache und Wirkung. Wir brauchen Geduld, müssen versuchen die Dinge, Personen, Situationen zu akzeptieren wie sie sind, danach streben, alles etwas unbeteiligt, mit mehr Abstand zu betrachten. Wir sollten versuchen, nicht idealistisch bezüglich unserer selbst, anderer oder von Situationen zu sein. Andererseits haben wir als soziale Lebewesen Verpflichtungen gegenüber anderen und der Umwelt. Wir sehen was geschieht, akzeptieren dass die Situation ist, wie sie im Augenblick ist, und versuchen dann, achtsam und weise auf sie einzugehen, versuchen unhaltbare Zustände zu verändern. Wichtig ist die Betonung auf ein ‚weises Eingehen‘, nicht auf ein ‚blindes Reagieren‘. Hier wie überall ist es erforderlich, den Mittelweg zu finden, den Mittelweg zwischen dem Akzeptieren von Dingen, Personen und Situationen, wie sie sind, und unseren Verpflichtungen als humane menschliche Wesen.

Das oben Gesagte wird durch folgendes, sowohl Franziskus von Assisi<sup>3</sup> als auch Reinhold Niebur<sup>4</sup> zugeschriebene Zitat treffend ausgedrückt:

„Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und  
die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen.“

Und wenn wir handeln, wenn wir beabsichtigen, etwas zu verändern, auf unakzeptable Erlebnisse eingehen, sollten wir das mit einem leeren Geist tun. Leer heißt, mit einem ruhigen, ausgeglichenen Geist zu

---

<sup>3</sup> Franziskus von Assisi, siehe Literatur / 3 /

<sup>4</sup> Reinhold Niebur, siehe Literatur / 4 /



handeln, einem Geist frei von Versuchung, Anhaften, Täuschung und nicht in einem erregten Geisteszustand wie einem Geist voller Ärger, Hass, Angst, Liebe usw.

Meditation hat zahllose Vorteile, doch auch mögliche Nachteile. Es geht nicht ums verrückt werden, was vorkommt, doch sehr, sehr selten und die Menschen, die das betrifft, hatten für gewöhnlich bereits existierende mentale Probleme, bevor sie zur Meditation kamen. Doch es mag vorkommen, dass Jahre meditativer Praxis zu nichts Positivem führen, im Gegenteil. Gemäß der buddhistischen Lehre ist das Ziel der Meditation, die Idee eines beständigen ‚Selbst‘, als einer der Grundursachen des Leidens, loszulassen. Mit einer Reihe von Meditierenden geschieht jedoch genau das Gegenteil. Deren Ego erhält Auftrieb, sie entwickeln mehr egoistische denn selbstlose Einstellungen. Eine mögliche Ursache dafür mag sein, dass ihr Ego aufgrund von Wissen, das sie zu haben glauben und das andere evtl. nicht haben oder aufgrund bestimmter Fertig- oder Fähigkeiten, die andere nicht besitzen mögen, gesteigert wird. Meditierende, die mehr selbstsüchtige denn selbstlose Eigenschaften entwickeln oder die ohnehin bereits Schwierigkeiten haben, sich in der Gesellschaft zu Recht zu finden, sind gefährdet, sich mehr und mehr von ihren Freunden, Familien und der Gesellschaft zu entfremden.

Eine weitere gefährdete Gattung von Meditierenden sind diejenigen, die der Ruhe, Zufriedenheit und auch den Glücksgefühlen, die aus tiefer Konzentration entstehen können, verfallen. Diese Meditierenden ersetzen jedoch lediglich eine Art der Vergnügungssucht (die nach weltlichen Vergnügungen mittels Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen- und Hautkontakt) durch die nach Glücksgefühlen aus der Konzentration (Geistkontakt). Auch sie tendieren dazu, sich von der Welt zu isolieren und zu entfremden. Zu einem gewissen Maß sind die glücklichen Geisteszustände, die aus tiefer Konzentration herrühren, hilfreich, eine Art von Belohnung für all die Schwierigkeiten, die mit der Meditationspraxis verknüpft sein können, doch wenn wir ihnen anhaften, wenn nicht z.B. durch Einsichts-Meditation ergänzt, blockieren sie jeglichen weiteren Fortschritt.

Beide Typen von Meditierenden, die mit gesteigerter Selbstsucht und die Vergnügungssüchtigen mit Hilfe der Konzentration mögen im Laufe der Zeit recht einsam werden und für andere gegebenenfalls sogar schwer erträglich sein.

Wie können wir erkennen, ob wir uns in die falsche Richtung bewegen? Wir müssen dieser Gefahren gewahr sein, und es hilft, die richtige Richtung zu kennen. Einstellungen von Meditierenden, die sich in die richtige Richtung bewegen, die keinen gesteigerten Egoismus entwickeln sind z.B.:

- Sie sind freundlich und nachgiebig.
- Sie bewegen sich und handeln achtsam und ruhig.
- Sie sind aufmerksam und daher hilfreich, ohne darum gebeten worden zu sein.
- Sie kümmern sich auch um andere Menschen und um die Umwelt.
- Sie halten Ordnung.
- Sie sind bescheiden.

Praktizieren wir Meditation in der richtigen Weise, sollten wir große Toleranz gegenüber anderen Menschen entwickeln, wir sollten bescheiden ihnen gegenüber wie auch gegenüber anderen Lebensformen, der Umwelt und der Natur werden. Alles ist miteinander verbunden - wir sind ein Teil der Gesellschaft und der Natur, nicht getrennt davon. Zen-Meister Dogen sagte: „Selbst wenn du Zazen (Sitzmeditation) so ernsthaft übst, dass du durch den Boden brichst, wenn du es nur für dich selbst machst, wird es zu nichts führen.“<sup>5</sup>

Die Tugenden der Geduld, Aufrichtigkeit und Zufriedenheit beschützen Meditierende, um ein friedlicheres und ausgeglicheneres Leben genießen zu können, um den angegebenen Gefahren auszuweichen. Zu-

---

<sup>5</sup> Zitat aus Literatur / 5 /, Seite 21

sätzlich ist es erforderlich, sich um den Erfolg zu bemühen. Doch Anstrengung ist nicht nur unabdingbar für unsere spirituelle Entwicklung, sie dient auch als Stichwort für den letzten Abschnitt dieses Kapitels.

„Anstrengung ist die heutige Pflicht, bereits morgen kann der Tod eintreten“ (ein Zitat aus dem Sprechgesang-Buch der Suan Mokkh International Dharma Hermitage).

Bereits morgen kann der Tod eintreten - intellektuell leicht zu verstehen, doch der Tod scheint so weit, so weit entfernt - warum sich sorgen? Manche Leser (-innen) werden noch sehr jung sein, und hoffentlich ist der Tod tatsächlich weit entfernt und dennoch. Das Nachdenken über den Tod ist eines von 40 verschiedenen Meditationsobjekten im Buddhismus und es ist ein sehr nützliches – nützlich für jede(n) in jedem Alter.

Stellen sie sich vor, ihr Arzt sagt etwas wie: „Tut mir leid, wir haben getan was wir können, aber sie haben nur noch drei Monate (oder eine vergleichbare Zeitspanne) zu leben - sie werden innerhalb der nächsten drei Monate sterben.“ Denken sie darüber nach. Wie wichtig sind nun all unsere anderen so genannten ‚Probleme‘ wie:

- Ich hätte so gern dieses neue Auto, doch ich kann es nicht bezahlen.
- Mein Chef / Kollege geht in den Ruhestand. Wie kann ich es anstellen sein Nachfolger zu werden?
- Wohin im Urlaub?
- All die kleinlichen Probleme in Partnerschaften.

Was wird aus all diesen kleinlichen Sorgen, wenn wir nur noch drei Monate zu leben haben? Wie wertest du diese Probleme verglichen mit der Endlichkeit des Lebens? Sind sie immer noch wichtig? Ist es wirklich so wichtig, wo wir unsere Ferien verbringen oder eine höhere Position in der Hierarchie der Firma, für die wir arbeiten, zu erreichen?

Und wenn wir sie für nicht mehr so wichtig erachten solltest - warum? Würdest sie es vorziehen, ihre letzten Tage auf andere Weise zu verbringen - jenseits dieser Art von Problemen? Und warum auf andere Art und Weise? Ist unser bisheriger Weg nicht so toll, wie wir uns das immer einzureden versuchten, von dem eine gesamte Industrie, die Werbeindustrie, uns immer wieder zu überzeugen trachtet. Und wenn sie ihre letzten Tage auf andere Weise verbringen möchtest - auf welche Weise? Möchten sie mehr mit ihrer Familie und Verwandten, mit Freunden und Bekannten und selbstverständlich mit sich selbst verbunden sein? Haben sie Angst vor dem Tod und suchen spirituelle Hilfe? Werden sie sich fragen, was der Sinn des Lebens im Allgemeinen und ihres im Besonderen ist? Doch vielleicht möchten sie ihre letzten Tage in nicht enden wollendem Vergnügungen, in allen Variationen sinnlicher Freuden zu verbringen - Sex, Drogen, Rock'n Roll, Essen, Trinken usw.? - Doch das ist doch, was viele bis jetzt getan haben.

Denken sie nach über all diese Fragen - diese und viele weitere werden sich einstellen, wenn wir über den Tod nachdenken. Sie sind sehr wichtig für jeden von uns, um unseren Weg durchs Leben zu finden. Es gibt keine Standardantworten auf all diese Fragen - die muss jede(r) für sich selbst finden.

Und warum nicht annehmen, unsere letzten Tage beginnen gerade jetzt in diesem Augenblick (tatsächlich tun sie das) und wir beginnen unser Leben so zu leben, wie wir es jetzt für richtig halten. Verschwenden wir keine Zeit - bereits morgen kann der Tod eintreten.

Also, warum nicht mit einer regelmäßigen Meditationspraxis genau jetzt beginnen. Es gibt keine sinnvollere Art und Weise, unsere (freie) Zeit zu verbringen.

## 4. Literatur

- / 1 / **Dalai Lama**  
Awakening the Mind, Lightening the Heart,  
Harper San Francisco 1996,  
ISBN 0-06-061688-1
- / 2 / **Larry Rosenberg**  
Breath by Breath  
Shambala Classics, Boston 2004  
ISBN 978-1-59030-136-4
- / 3 / **Francis of Assisi**  
<http://www.goodreads.com/quotes/236614-lord-grant-me-the-strength-to-accept-the-things-i>  
(accessed July 26, 2017)
- / 4 / **Reinhold Niebur**  
<http://answers.yahoo.com/question/index?qid=20080213144828AAbPuTe>  
(accessed July 26, 2017)
- / 5 / **Shundo Aoyama**  
Zen seeds. Reflections of a female priest.  
Kosei Publishing Co., Tokyo 1990  
ISBN 4-333-01478-6

## 5. Über den Autor

Mein Name ist Reinhard Hölscher. In Thailand werde ich mit Khun Reinhard angesprochen, wobei Khun die thailändische Entsprechung der höflichen Anrede sowohl für Frau als auch für Herr ist.

Seit vielen Jahren lebe ich in Südthailand, studiere die buddhistische Lehre, praktiziere Meditation, unterrichte Yoga und teile mein Wissen und meine Erfahrung hinsichtlich des Theravada Buddhismus als auch des Hatha Yoga mit einer großen Anzahl von ausländischen Studentinnen und Studenten.

Im Jahre 1995 begann ich an den monatlichen, 10-tägigen Meditationskursen an der International Dharma Hermitage von Wat Suan Mokkh, Chaiya, Thailand teilzunehmen. Zunächst als Teilnehmer, dann als Helfer, Yoga-Lehrer und Koordinator und schließlich habe ich Vorträge während dieser Kurse gehalten. Zwischen 1995 und heute habe ich insgesamt mehr als sieben Jahre an der International Dharma Hermitage verbracht.

Inzwischen biete ich, zusammen mit meiner Ehefrau, einen Einführungskurs in den Buddhismus und die buddhistische Meditation in einem Meditationszentrum in Hua Hin (Thailand) an. Informationen hierzu sind erhältlich auf meiner Webseite:

<http://www.meditationinhuahin.org>

Neben der Meditation gilt dem Yoga ein Großteil meines Interesses. Seit nunmehr 48 Jahren praktiziere ich, mit Unterbrechungen, Hatha Yoga, seit 17 Jahren unterrichte ich diese körperlichen Übungen. Meine formale Ausbildung zum Yogalehrer habe ich im Jahr 2000 im Vivekananda Ashram bei Bangalore in Indien abgeschlossen.

Während der vergangenen 17 Jahre habe ich mehr als 2000 Menschen beiderlei Geschlechts in meist zehntägigen Kursen in die Anfänge des Hatha Yoga eingeführt.

Informationen, Artikel und Bücher bezüglich meiner Meditations- und Yogapraxis finden sich auf meiner Webseite:

<http://www.khunreinhard.com>

### Publikationen

**eBooks** (erhältlich im PDF, EPUP, MOBI ... – Format sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- **Vom Ingenieur zum Meditationslehrer**  
- 20 Jahre fasziniert von Suan Mokkh -
- **Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation**
- **Fit und gesund durch Hatha Yoga – 2. Auflage**

**Artikel** (PDF, kostenlos, überwiegend sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- **Nicht-Selbst und die Fünf Daseinsgruppen**
- **Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens (*Patīcasamuppāda*)**  
- Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist -
- **Karma und Verdienst im (Thai) Buddhismus**
- **Willensfreiheit in Buddhismus und westlicher Philosophie**
- **Bhikkhuni-ordination controversy in Theravāda Buddhism** (*Zurzeit nur in englischer Sprache*)
- **Meditation – Körperhaltungen und Methoden**
- **Meditation im täglichen Leben**
- **Altern und Yoga**
- **Atmung und Yoga**                      und mehr ...



Khun Reinhard