

Andreas D. Werner

BUDDHISMUS

für Anfänger

**Fortgeschrittene und
Gottverlassene**



**Buddhismus
für
Anfänger,
Fortgeschrittene
und
Gottverlassene**

von Andreas D. Werner

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2019 Andreas D. Werner

Lektorat: Ingrid Kaech
www.das-schriftstellerhaus.de

Korrektur: Brigitta Heinrich
www.frau-heinrichs-schreibwerkstatt.de

Coverdesign: ©Rika Berg
rika.berg@bluewin.ch

Satz: Ingrid Kaech

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7448-3143-7

Die E-Book-Fassung ist unter der
ISBN: 978-3-7380-9277-6 erhältlich

Inhalt

Lesen Sie dieses Buch bitte mit dem 1. Kapitel beginnend.

Das Inhaltsverzeichnis soll Sie nicht dazu verführen, aus besonderem Interesse einzelne Kapitel, aus dem Zusammenhang gerissen, vorzuziehen, denn die Themenauswahl folgt einer wohlüberlegten Systematik, die Ihrem Verständnis dient.

Andernfalls fehlen Ihnen die vorangegangenen beschriebenen Erkenntnisse und Sie könnten Ihr Ziel verfehlen, könnten womöglich einzelne Kapitel und schlussendlich das Buch nicht verstehen.

Wir sammeln uns	9
Vorwort.....	11

Teil I Für den Anfang

1. Zielsetzung und Begriffserklärungen	15
Was ist Ihr Ziel?.....	22
Buddha und sein Ziel	25
Die Schultraditionen	27
Der Suchende	28
Der Erleuchtete	31
Die Erleuchtung – das Satori	32
Grundvoraussetzungen.....	38
Die grundlegenden Fähigkeiten	38
Bodhisattva.....	38
Am Anbeginn des Weges.....	39
Abseits des Weges.....	39
Der Weg als Prozess.....	41
2. Von der Begriffserklärung zu den ersten Übungen.....	43
Meditation.....	43
Sammlungs- und Konzentrationsfähigkeit	43
Anweisung zum richtigen Meditieren.....	45
Der richtige Meditationsort	48
Die richtige Meditationsstellung	49
Sinn des Atmens.....	50

So üben wir das Atmen.....	53
Die Richtige Atemtechnik	55
Die Richtige Meditationstechnik	61
Die Meditation der Leere	63
Das Lächeln	70
Genießen Sie Ihre Fähigkeit zu meditieren!	75
Kontemplation nach der Meditation	79
Der Geist – unser schlimmster Feind	81
Der Geist – unser bester Freund	81
3. Von der Lehre Buddhas und erste praktische Anwendungen	83
Die Lehre Buddhas	83
Die Vier edlen Wahrheiten	86
Die 1. Wahrheit – Die Wahrheit vom Leiden	87
Die 2. Wahrheit – Die Wahrheit von der Entstehung und den Ursachen des Leidens.....	89
Das Karma aus buddhistischer Sichtweise	96
Die 3. Wahrheit – Die Wahrheit vom Aufhören des Leidens	99
Loslassen	103
Die 4. Wahrheit – Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens durch die Aufhebung der Ursachen... 108	
Der Achtgliedrige Heilsweg	109
1. Rechtes Verstehen	116
2. Rechtes Denken	118
3. Rechtes Reden	123
4. Rechtes Handeln	127
5. Rechter Lebensunterhalt	128
6. Rechte Anstrengung.....	131
7. Rechte Achtsamkeit.....	132
Veränderungen und Vergänglichkeit	138
Im Hier und Jetzt	143
Übung macht den Meister.....	148
8. Rechtes Sammeln.....	156
Wo bleibt das Satori-Erlebnis	159
Sei wie ein Spiegel – eine Metapher.....	167
Erste Anleitung zum Glücklich- und Zufriedensein	172
Buddhismus: Weltreligion, Philosophie, Psychologie, Mythos	176

Teil II

Für Fortgeschrittene

Der Sinn des Lebens oder: die Sinnlosigkeit.....	181
Gedanken – zum Hund.....	187
Die wahre Natur des „Ichs“ und die Ichlosigkeit	189
Das „Ich“ in der Krise.....	210
Nur im Hier und Jetzt leben wir wirklich.....	213
Die Aufhebung des Dualismus und die wahre Natur der Dinge	216
So funktioniert nicht-dualistisch	220
Die Leerheit aller Dinge oder die wahre Natur der Dinge.....	224
Zweifel.....	231
Satori – ein nochmaliger Versuch.....	233
Suizid – suizidale Impulse	234
Satori – Impulse	237
Meditation der Leere – Die wahre Natur des Geistes	239
Die Reinkarnation	241
Die gewöhnliche Reinkarnation.....	243
Die außergewöhnliche Reinkarnation.....	249
Die Angst vor dem Tod – Resümee und Fazit	250
Die Reinkarnation im Hier und Jetzt.....	255
Das „Ich“ eliminieren – und sterben können	257
Ohne Karma keine Reinkarnation.....	261
Mitgefühl – liebende Güte – Nächstenliebe	262
Mitgefühl entwickeln und erleben	262
Mitgefühl und Distanziertheit	268
Verantwortung und Mitgefühl	269
Mönch werden und alles verschenken?.....	270
Der Blick in die Zukunft und in die Vergangenheit	272
Fehlendes: Bewusstsein und Unterbewusstsein	274
Mind of Buddha	279
Buddha ist auch in dir – Buddha ist in jedem von uns	286
Mein eigener Weg – Die Legitimation zu diesem Buch	291
Am Ende des Weges – Die Versöhnung mit Gott	298
Wenn der Erfolg ausbleibt – am Ende des Studiums	302

Teil III

Für die praktische Anwendung

Der Mystagoge.....	307
Identitätsfindung.....	310
Gedanken können Probleme lösen.....	312
Grenzenlose Freiheit.....	315
Strategien.....	318
Buddhistische Übungen.....	320
Ihr geliebter Lebenspartner bringt Sie zur Weißglut.....	323
Und dann ist da noch mein leidiger Arbeitsplatz... ..	341
Kopflös – die schlimmsten nur denkbaren Krankheiten.....	346
Noch schlimmer als jede Krankheit – der Tod.....	349
Der Geist – Fluch oder Segen?.....	352
Zehn gute Eigenschaften und.....	359
... und Lob und Anerkennung nicht vergessen!.....	360
Kritik – ohne zu verletzen.....	363
Auge um Auge – Zahn um Zahn.....	364
Notwehr.....	364
Die verschiedenen Welten.....	366
Die eigene Einstellung und Sichtweise.....	368
Sie müssen nicht reagieren.....	369
Die Firewall im Geist.....	370
Innerhalb von 3 Sekunden – Der Wimpernschlag.....	375
Zum Ende.....	378
Ein Kloster – Ort der Zuflucht.....	378

Wir sammeln uns

Ein unerbittlich kalter Nordwestwind stürmt – über das offene Meer kommend – die Steilküste empor, um mit ungezügelter Kraft das bis an den Klippenrand herangewachsene Strandgras zu zerfleddern, den verbliebenen Strandrosen die letzten Blätter abzureißen und den wenigen bereits entlaubten Bäumen am Wegesrand die nicht nur dörren Äste – manche armdick – zu knicken. Blätter, Äste, ganzes Buschwerk und Papierfetzen wirbeln, dicht über dem Boden kreisend, über den menschenleeren Weg, der zu meiner Hütte führt und die weitläufigen Wiesen, die das kleine Haus umgeben, als wolle der Sturm die schon jetzt zerschunden aussehende Natur bis aufs Äußerste zerstören und strafen gleichermaßen.

In unregelmäßigen Abständen hält der Wind inne, scheint verschnaufen zu wollen, was nichts anderes ist als Kräfte sammeln, um dann umso unerbittlicher auf die Landschaft und das kleine Blockhaus einzustürmen. Schneeflocken wirbeln wie irre in der Luft umher. In dem sich abschwächenden Licht der Abenddämmerung offenbart sich mir eine zügellose Naturgewalt. Mit jeder neuen Bö schlägt der Wind heftiger gegen die Eingangstür und gegen die geschlossenen Fensterläden, dabei aufheulend, als wollte er seinen Unmut kundtun, da er es nicht vermag, in dieses Haus einzudringen.

Müsste ich diese Naturgewalt beschreiben, so täte ich es mit den Worten: erbarmungslos und völlig sinnlos.

In dieser Abgeschlossenheit ist dieses Blockhaus weit und breit die einzige menschliche Behausung. In Ermangelung elektrischen Stroms brennt eine Petroleumlampe auf dem hölzernen Tisch inmitten des Raumes. Mit jedem Aufheulen des Windes duckt sich die Flamme oberhalb des Dochts nervös in alle Richtungen weg und erzeugt so eine Atmosphäre höchster Aufmerksamkeit, und auch das offene Kaminfeuer gleicht in seinem Verhalten dem des nervösen Flämmchens in der Petroleumlampe.

Allein mein Hund scheint von der Erbarmungslosigkeit der Naturgewalten wenig beeindruckt. Erschöpft von unserem langen Marsch und satt vom Fressen, hat er sich nun am Rand der steinernen Fläche vor dem Kamin, die eigentlich dem Funkenflug Raum geben soll, ausgestreckt und seinen Rücken dem knisternden Feuer zugewandt. Vertrauensvoll und unendlich viel Ruhe ausstrahlend hat er seine blauen Augen auf mich gerichtet, beobachtet mein Treiben, wie ich, in einem alten Armlehnsessel, der mit olivgrünem Leder überzogen ist, Platz nehme, mir eine karierte Wolldecke über den Schoß lege und Füße und Beine mit ihr sorgfältig einschlage. Zu meiner Linken habe ich ein Beistelltischlein hingerückt, auf welchem ein Stövchen mit einem kleinen Teelicht steht, das im Schutz meines Körpers viel ruhiger brennt als die Petroleumlampe. Auf dem Stövchen ruht eine schwarze, gusseiserne Teekanne mit heißem Wasser. Eine kleine, grün-rot lackierte und goldverzierte Teedose, die ich immer in meinem Gepäck habe, gefüllt mit meinem grünen Lieblingstee, steht offen neben dem Stövchen und verströmt einen angenehmen Duft von Jasmin.

Während ich den heißen Jasmin Tee schlürfe, darauf bedacht, die grünen Teeblätter, die noch nicht alle den Grund der Tasse gefunden haben, nicht mit aufzusaugen, noch immer beäugt von den blauen Augen meines Hundes, dem sichtlich wohl zumute ist, kommt mir eine Frage in den Sinn: „Kann auch ein Hund vom Buddhageist, dem *Mind of Buddha*, beeinflusst sein?“ Ein Geschöpf aus Fleisch und Blut wie ich selbst, und wenn ich es auf das Wesentliche reduziere – Essen, Schlafen, Trinken, et cetera – dann wohl auch mit gleichen Bedürfnissen. Wenn ich ihn da so liegen sehe, dann könnte ich glauben, er sei schon vorausgeeilt ins *Sukhavati*, ins Land der Seligkeit. Er scheint einfach glücklich und zufrieden zu sein, trotz des draußen tobenden Unwetters und des hier drinnen Funken sprühenden Feuers.

An dieser Stelle, ich vor dem Kaminfeuer sitzend, den Blick auf meinen Hund gerichtet, mache ich einen abrupten Schnitt.

Vorwort

Mit dieser Einleitung, die weder den Titel noch den Inhalt des Buches aufgreift, möchte ich Sie aus Ihrem eben noch belastenden und fordernden Alltag herausziehen, um Sie nicht unvermittelt, nicht völlig unvorbereitet mit dem Thema Buddhismus zu konfrontieren.

So, wie ich es in der verschneiten Blockhütte tat, empfehle ich Ihnen: Suchen Sie sich zum Lesen dieses Buches einen ruhigen Ort. Für diese Thematik brauchen Sie Ruhe und Abstand, Abstand von Ihrer alltäglichen Hektik – die Thematik selbst braucht Ihre volle Aufmerksamkeit. Der Text „Wir sammeln uns“ soll Ihnen helfen, sich auf etwas Neues zu konzentrieren, sich auf etwas Neues einzulassen, auf etwas ganz Außergewöhnliches, auf etwas wahrhaft Fantastisches. Und, gleich ob Anfänger, Fortgeschrittener oder gar Meister, wir sammeln uns imaginär an demselben Ort und beschreiten gemeinsam den gleichen Weg. Einen Weg, den ich kenne, den ich selbst schon unzählige Male gegangen bin, und der für einen jeden von Ihnen zu außergewöhnlicher Erkenntnis, zu mehr Wissen, Einsicht und sogar zur Erleuchtung führen kann.

Meine Freunde und Mitmenschen haben mich in Anbetracht meines Lebensweges schon zum wiederholten Male bedrängt, ihnen möglichst verständlich zu erläutern und aufzuschreiben, was sich hinter dem Buddhismus verbirgt, was den Buddhismus ausmacht, wie man ihn verstehen und damit seine persönlichen Probleme lösen kann. Einige von ihnen sind durch den Verlauf ihres bisherigen Lebens an den Rand der Leidensfähigkeit gedrängt worden. Sie sprechen von Schicksalsschlägen, schrecklichen Ereignissen, von Unglück und Krankheit, von tiefen Verletzungen, von Schmerz und Leid. Einige glaubten am Leben zu verzweifeln, dachten gar an Suizid. Leiden bestimmte ihren Alltag, ihr Leben. Und einige brachten sich um, weil der Lebenspartner sie verlassen, ihr Lebenswerk keine Anerkennung gefunden hatte, ihnen der

Arbeitsplatz gekündigt worden war, sie nur noch eine düstere, ausweglose und unerträgliche Zukunft vor Augen hatten.

Buddhistische Denkweise hätte helfen können, Schmerz, Leid und Suizid zu vermeiden.

Dieser Satz: „Buddhistische Denkweise hätte helfen können, Schmerz, Leid und Suizid zu vermeiden“ – dieser Satz ist schnell gesagt und schnell aufgeschrieben. Aber wenn in einer akuten Situation genau diese buddhistische Denkweise die so unbedingt erhoffte Hilfe sein könnte, vielleicht sogar lebensrettend, wenn es also darauf ankommt, dann fehlt es den Betroffenen oft an elementarem Grundwissen bezüglich des Zusammenspiels verschiedener buddhistischer Disziplinen. Es fehlt an Verständnis, an Einsicht und letztendlich auch an Übung, um im richtigen Moment das Richtige anzuwenden.

Wer buddhistische Denkweise beherrscht, ich meine wirklich beherrscht, der kann die widrigsten Lebenssituationen meistern, sich in jeder Situation selbst helfen und Leid, Schmerz und Suizid vermeiden.

Hat das Schicksal zugeschlagen, ist jemandem Schlimmstes widerfahren, erscheint die Situation völlig ausweglos, dann fehlt den meisten Betroffenen die Zeit, die Kraft, die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit, sich die buddhistische Lehre, die noch helfen könnte, anzueignen und sie dann auch anzuwenden. Was man zuvor nicht gelernt und nicht geübt hat, steht einem dann, wenn man es bräuchte, nicht zur Verfügung. Das wäre eine Erklärung, warum Unerfahrene, Anfänger, Ungeübte dann, wenn es am nötigsten wäre, von der buddhistischen Denkweise nicht profitieren, sie keinen Nutzen aus ihr ziehen können. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

Man kann nicht früh genug beginnen, sich mit dem Buddhismus zu beschäftigen. Ein klarer Verstand und etwas Konzentrationsfähigkeit sowie anhaltendes Interesse sind für den Anfang die einzigen Voraussetzungen.

Einige haben schon Bücher über Buddhismus gelesen, das eine oder andere über Buddhismus gehört, haben vielleicht an Seminaren teilgenommen. Andere reisten gar nach Asien, um Klöster zu besuchen, mit Mönchen vor Ort zu sprechen und buddhistischen Meistern von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Ihr Verständnis für Buddhismus blieb aber „irgendwie schwammig, nicht so recht greifbar, neblig verschwommen“. So erklärten mir einige von ihnen anschließend ihr Empfinden. Immer fehlte etwas, immer war ihnen ein Aspekt nicht ganz klar geworden, und keiner konnte sagen, was ihm eigentlich fehlte. Noch immer wussten sie nicht, wie sich Leid, Schmerz und Suizid vermeiden ließen.

Meinen Freunden und Mitmenschen zuliebe und somit auch Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, möchte ich mit diesem Buch aufzeigen, was sich hinter dem Begriff Buddhismus verbirgt. Ich möchte Ihnen buddhistische Geisteskultur vermitteln und Ihnen helfen, Buddhismus zu verstehen und buddhistische Denkweise zu praktizieren. Und schlussendlich will ich Ihnen auf dem Weg zu Ihrer Erleuchtung Orientierungshilfe geben.

Sollten Sie sich fragen, warum ich das tue, erlaube ich mir eine klare Antwort: „Ich denke, weil ich es kann.“ Und ich bin mir sicher, wenn Sie etwas Zeit und Mühe investieren, dann können Sie es auch, dann können Sie am Ende des Buches klar erkennen, was sich hinter dem Begriff Buddhismus verbirgt.

Sie haben die Chance, buddhistische Geisteskultur zu verstehen und buddhistische Denkweise zu praktizieren. Ihnen steht dann ein fantastisches Erlebnis bevor.

Am Ende des Weges, vielleicht schon am Ende des Buches, sollten Sie sagen können: „Ja, ich kann es“, und „ja, ich bin es – ich bin glücklich und zufrieden.“

Ich habe diese Abgeschlossenheit gewählt, um nicht wieder, wie in den Jahren zuvor geschehen, der Aufgabe auszuweichen. So gebe ich mich in Gedanken zurück in die einsame

Blockhütte, in den alten, mit olivgrünem Leder überzogenen Armlehnsessel, denke mich zurück vor das Kaminfeuer, den Hund zu Füßen, in eine Wolldecke eingemummelt, aber diesmal mit einem Schreibblock auf dem Schoß und einem Füller in meiner Rechten. Jetzt ist die Zeit gekommen, dass ich selbst die Rolle eines *Bodhisattva* – zumindest während ich dieses Buch schreibe – einnehme.

Und los geht's!

Teil I

Für den Anfang

1. Zielsetzung und Begriffserklärungen

Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die hoffen, im Buddhismus etwas zu finden, was ihnen bisher fehlte; an diejenigen, die mehr wissen wollen, die das Mysterium Buddhismus verstehen wollen; und an diejenigen, die weniger leiden wollen, weniger Schmerz empfinden möchten, die Glück und Zufriedenheit suchen. Und es richtet sich auch an diejenigen, die anderen genau bei diesem Unterfangen helfen wollen, aber selbst noch nicht die richtigen Worte, den richtigen Ansatz dafür fanden. Das Ziel ist, dass sowohl die einen als auch die anderen bis zum Ende des Buches ihr selbst gestecktes Ziel erreicht haben, und falls nicht – dann zumindest wissen, woran es fehlte, woran sie scheiterten.

Wer sich mit dem Buddhismus beschäftigt, macht schnell die Erfahrung: Das Thema ist äußerst komplex. Und nicht nur das. Die einzelnen buddhistischen Aspekte, sprich Betrachtungsweisen, und die Art zu denken, sind für uns Europäer oft schwer nachvollziehbar. Schnell entstehen Verständnislücken. Der Blick fürs Ganze öffnet sich nicht. Vieles bleibt nebulös, schwammig, ist unbefriedigend. Tiefere Einsichten stellen sich nicht ein. Zweifel macht sich breit, Unmut und Widerspruch kommen auf.

Warum haben Sie sich in eine esoterische Buchhandlung verirrt, warum sind Sie überhaupt in die Abteilung für buddhistische Literatur gegangen, warum haben Sie zu diesem Ratgeber gegriffen, warum kauften Sie die anderen themenbezogenen Bücher, die schon zu Hause in Ihrem Regal stehen? Weshalb interessieren Sie sich gerade für dieses Thema?

Aus Langeweile? Zum Zeitvertreib? Überlegen Sie sich die Antwort, warum Sie buddhistische oder ähnliche Bücher lesen. Wenn Sie Antworten gefunden haben, dann schreiben Sie

sich diese bitte auf einen Notizzettel, oder noch besser wäre es, Sie legen sich für diese Thematik einen eigenen Schreibblock zu.

1. Warum griffen Sie zu einem buddhistischen Buch?

Ihre Antwort:

Wenn Sie jetzt über die Ihnen anempfohlene Vorgehensweise irritiert sind, dann bedenken Sie bitte, was Sie erreichen wollen, wo Sie hinmöchten. Jedes Handwerk, das Sie erlernen, gleich ob Autoschlosser oder Bäcker, bedarf in der Regel einer Lehrzeit von drei Jahren. Mit erfolgreichem Abschluss sind Sie dann ein Geselle, nach weiteren zwei Jahren Altgeselle. Zum Meister bedarf es noch weiterer Lehrjahre, zusätzlicher Prüfungen und der Anfertigung eines Meisterstückes. Nicht viel anders verhält es sich bei den akademischen Berufen. Fünf bis sechs Jahre intensives Studium und unzählige Prüfungen sind Voraussetzung für einen Arzt- oder einen Ingenieurtitel, um nur zwei Beispiele zu nennen. Sogar eine Führerscheinprüfung erfordert viele Stunden theoretischer und praktischer Übungen, bis Sie endlich selbst ein Auto fahren dürfen.

Sie werden dem Thema also schon etwas Zeit widmen müssen und Sie werden – wie auf dem Weg zum Gesellen oder Akademiker – einige Mühen aufwenden müssen, um den von Ihnen angestrebten Erfolg zu haben, um den ursprünglichen Buddhismus begreifen zu können. Warum wählen Sie ein buddhistisches Buch? Die Gründe können sehr vielfältig sein. Ich versuche, einige der denkbaren Gründe aufzuzählen:

- Sie haben das Gefühl oder glauben, Ihr Leben macht keinen Sinn.

- Vieles, was Sie unternehmen, ist nutzlos, falsch oder von wenig Erfolg gekrönt.
- Sie haben permanent Pech, sind vom Unglück verfolgt, werden im Leben regelmäßig benachteiligt, vom Partner und von Freunden vernachlässigt.
- Gesundheitlich geht es Ihnen nicht gut, Sie sind angeschlagen, matt und müde, fühlen sich überfordert.
- Keiner liebt Sie. Wen interessiert es schon, ob Sie leben oder tot sind. Ihr Leben ist durch Verletzungen, Schmerz und Leiden bestimmt.
- Sie haben Sorgen, gar Angst – um Ihren Arbeitsplatz, Ihre Kinder, Ihren Lebenspartner. Zukunfts- und Verlustängste quälen Sie regelmäßig.

Ich bin sicher, Dutzende von Möglichkeiten nicht berücksichtigt zu haben. Die Aufzählung aller Gründe meiner Leser, insbesondere die für Leid und Schmerz, würden die Seiten eines weiteren Buches problemlos füllen. Denken Sie einmal ganz in Ruhe nach. Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Probleme bewusst und schreiben Sie Ihre persönliche Antwort auf.

2. Was verursacht bei Ihnen Leid und Schmerz?

Ihre Antwort:

Am Ende dieses Buches sollten Sie vor all Ihren persönlichen Problemen keine Angst mehr haben und die Ursachen erkennen und abstellen können. Im Idealfall könnten Sie zu der Überzeugung gelangen, gar keine Probleme mehr zu haben.

Wenn es bei mir persönlich einmal hart auf hart kommt, habe ich für mich selbst einen immer gleichlautenden Spruch: „Es gibt gar keine Probleme. Es gibt nur buddhistische Übungen. Manche Übungen sind leicht und für Anfänger gedacht,

andere sind derart schwer, dass sie nur dem fortgeschrittenen Meister zufallen. Auf den hohen Schwierigkeitsgrad einer solchen Übung sollte ich daher stolz sein.“

Auf meinem Lebensweg traf ich Menschen, die auf unterschiedlichste Weise versuchten, sich dem Buddhismus zu nähern. Von einigen, denen ich begegnete, möchte ich Ihnen berichten.

Ein sehr guter Freund hat auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, bei dem jahrelangen Versuch, die buddhistischen Lehren zu verstehen, in einem seiner Zimmer seine alten Gardinen gegen neue Leinenstoffe ausgetauscht, gegen solche, die er zuvor mit Kurkuma eingefärbt hatte, einem Gewürz, das auch als gelbe Naturfarbe dient. Die Wände dieses Zimmers verzierte er aufwendig mit Blattgold. Aus jeder Ecke des Raumes schaute mich ein Buddha an. Die Bilder an der Wand zeigten lauter Buddhas, liegende und sitzende, als Kupferstich oder in Aquarell gemalt. Die Handgelenke meines Freundes schmückten bunt gefärbte Gebetsbänder. Einige Bänder symbolisierten den Grad seiner ihm von buddhistischen Mönchen bereits zugesprochenen Weihen.

Wenn ich Lust hatte, ein buddhistisches Buch zu lesen, dann fand ich in seinem Bücherregal immer eines, das ich noch nicht kannte. Und wenn ich mir über irgendeinen geschichtlichen Zusammenhang oder eine Schreibweise eines großen buddhistischen Meisters nicht mehr ganz sicher war, er wusste es, er hatte die passende Literatur sofort griffbereit, und immer war er mir ein tiefgründiger, fachlich fundierter Gesprächspartner. Doch verhalfen ihm all seine Bemühungen nicht, dort anzukommen, wo er gerne hingelangen wollte. Stets war er von tiefem Hass und großem Zorn erfüllt, wenn er über Geschehnisse seiner Kindheit, seiner Jugendzeit und Begebenheiten aus seinem Leben erzählte. Er konnte nicht loslassen. Er wollte es nicht. Wehe denen, die ihm je Leid zugefügt hatten, mochten sie nie mit ihm an einem Ort zusammentreffen. Er blieb ewig ein *Suchender* und wäre doch zu

gern angekommen, hätte zu gern die letzte, absolute Wahrheit erfahren, hätte loslassen wollen von allen bösen Erinnerungen.

Aus beruflichen Gründen suchte ich einst ein Ehepaar auf, das sein Haus zum Verkauf anbieten musste. Das gesamte Haus war innen eingerichtet wie eine buddhistische Gedenkstätte, wie ein Gebetshaus. Ich musste mir vor der Hauseingangstür die Schuhe ausziehen, wurde an einem mit Buddhafiguren geschmückten Altar vorbeigeführt, bekam ein buntes Tuch umgehängt, sollte zu Ehren des „Allerheiligsten Buddha“, wie sie ihn nannten, gleich mehrere Räucherstäbchen in einem mit bunten Steinen gefüllten Tongefäß anzünden und durfte dann endlich Platz nehmen, auf einem Gebetskissen auf dem Fußboden – um mir anschließend ihre Schimpfkanonaden anhören zu müssen, über den Arbeitgeber, der dem Ehemann vergangenen Monat gekündigt hatte, über ihre „Scheiß-Nachbarn“, die sie gerade verklagen würden und über die Bau-firma, die ihnen diese viel zu teure Elektro-Fußbodenheizung aufgeschwatzt und eingebaut habe, deren Stromverbrauch sie ruiniere, und sie nun zum Verkauf ihres unbezahlbar kostbaren Hauses zwingt. „Alles nur Verbrecher“, so ihre Worte. Auch sie gehörten zu den ewig Suchenden, wären sicherlich gern viel, viel tiefer in die buddhistische Lehre eingetaucht.

Genug dieser Art von Beispielen. Um den tieferen Sinn der buddhistischen Lehren zu verstehen, müssen Sie keine kleinen, dickbäuchigen Buddhafiguren auf Ihren Nachtschisch oder in Ihre Wohnzimmervitrine stellen. Und haben Sie sich gar schon einen kleinen Buddha-Schrein oder -Altar gezimmert, entfernen Sie diesen möglichst bald.

Ein buddhistischer Meister äußerte einmal sinngemäß: „Kommst du an einen Ort, an dem aus jeder Ecke dich ein Buddha anlächelt, so gehe schnell weiter. Verweile, wenn es weit und breit keinen Buddha gibt.“

In unseren Breitengraden scheint vieles rund um den Buddhismus zu einer Modeerscheinung geworden zu sein. Viele

glauben, es macht etwas her, die Wohnung mit buddhistischen Accessoires zu schmücken, ein Bild vom 14. Dalai Lama im Flur hängen und eine Blumenvase mit aufgemalten Buddhafiguren im Wohnzimmer neben dem Sofa stehen zu haben. Sicher, solche Accessoires mögen schön aussehen, dann haben sie aber auch den gleichen Stellenwert und den gleichen Sinn wie Dekoration. Dekoration verhilft aber nicht zu Einsicht und Weisheit.

Beginnen Sie, kritisch zu hinterfragen, wozu was dient.

Buddhistisches Gedankengut begreifen Sie nicht durch das Abbrennen von Räucherstäbchen, nicht durch Weihrauch oder das Abspielen von Meditationsmusik. Um zur inneren Ruhe und zur richtigen Meditation zu gelangen, bedarf es keines Lotussitzes, bei dem Ihnen die Beine einschlafen oder gar schmerzen – das jedenfalls behaupte ich. Verzichten möchte ich auch auf die vielen mystischen Fachausdrücke, und auf die vielen indischen, nepalesischen oder chinesischen Begriffe. Insbesondere werde ich jegliche sanskritische Schreibweise zu vermeiden suchen. Sanskrit ist eine altindische Literatur- und Gelehrtensprache, die noch heute in Indien verwendet wird. Und auch für die in buddhistischen Texten oft gebräuchlichen Pali-Fachausdrücke werde ich für uns Europäer besser verständliche, adäquate Bezeichnungen wählen. Die meisten Leser haben mittlerweile die Nase voll von diesem Fachchinesisch. Was habe ich mich mit solchen Texten schon gequält. Ihnen möchte ich diese Quälerei und den Frust ersparen.

Nein, wir Europäer sind nicht zu dumm, die buddhistischen Lehren zu verstehen. Aber den Weg der Erleuchtung kann nur derjenige einem anderen vermitteln, der selbst diesen Weg bereits erfolgreich gegangen ist, der am Ziel angekommen ist. Die Abarbeitung einer detaillierten Anleitung, wie sie in vielen Büchern zum Buddhismus zu finden ist, kann zwar die Richtung aufzeigen, aber mehr auch nicht. Schon demjenigen, der Erleuchtung selbst erfahren hat, fällt der Versuch, das

Phänomen und den Auslöser der Erleuchtung erklären zu wollen, unendlich schwer. Es gibt in unserer Sprache nicht die passenden Begriffe dafür und dieser Zustand ist auch nicht präzise definierbar, ist unscharf und nicht beständig, wie ich Ihnen später noch ausführlich aufzeigen werde.

Nun haben Sie seitenweise erfahren, was Sie nicht weiterbringen wird, was Sie schon zu Beginn Ihres Weges nicht tun sollten und was Sie hier nicht zu lesen bekommen werden. Aus den Quizsendungen sind wir ja mit dem Ausschlussverfahren zum Finden der richtigen Antwort hinreichend vertraut, kann doch das Ausschlussverfahren am schnellsten helfen, sich von unnötigem Ballast, Verblendung und irrigen Annahmen zu trennen.

Dieses Buch führt Sie also nicht zur buddhistischen Religion, nicht zum Hinduismus, nicht zur buddhistischen Philosophie und nicht zur buddhistischen Geschichte. Denn – alle eben genannten Themenbereiche helfen uns nicht, den Mind of Buddha, das Wesen des Buddhismus, zu verstehen.

Aus meiner Zeit als Redakteur einer kleinen Zeitung ist mir ein Satz in Erinnerung geblieben, der bei der Abhandlung schwieriger Themen häufiger gesagt wurde: „Das habe ich nicht verstanden, kannst du es bitte nochmal erklären, aber mit deinen eigenen Worten.“ Mit eigenen Worten erklären – genau das mache ich hier.

Um den tieferen Sinn des Buddhismus zu verstehen, können Sie Zen, Mahayana- oder Hinayana-Buddhismus studieren und unzählige Lehrbücher lesen – sollte dies alles Ihnen nicht weiterhelfen, hier in diesem Buch erkläre ich es Ihnen mit meinen eigenen Worten, gebe ich Ihnen eine Interpretation, die für uns Europäer leichter nachvollziehbar ist.

Das Buch soll Ihnen aufzeigen, wie Sie auf die Sonnenseite des Lebens gelangen können, soll Ihnen helfen, zu jeder Zeit und in jeder erdenklichen Situation, unter allen Umständen, glücklich und zufrieden zu sein, und – wenn nur irgendwie

möglich – ohne buddhistische Wahrheitssprüche, ohne dabei Räucherstäbchen abzubrennen, ohne bunte Fähnchen an die Türen zu heften, ohne die Verwendung fremdartiger oder missverständlicher Ausdrücke.

Was ist Ihr Ziel?

Zwei Fragen stehen nun schon auf Ihrem Schreibblock:

1. Warum griffen Sie nach einem buddhistischen Buch?
2. Was verursacht bei Ihnen Leid und Schmerz?

Nun frage ich Sie: Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Schreiben Sie bitte auch diese Frage auf Ihr Blatt.

3. Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Ihre Antwort:

Werden Sie jetzt bitte nicht ungeduldig. Diese Vorgehensweise, Ihnen solche Fragen zu stellen, habe ich absichtlich gewählt. Die Fragen sollen dazu dienen – ähnlich einem roten Faden – jeden Leser an möglichst dem gleichen Punkt mitzunehmen, ihn gerade jetzt am Anfang an die Hand zu nehmen, damit jeder einzelne von Ihnen die Chance hat, sich den wesentlichen Gesichtspunkten des Buddhismus, dem Mind of Buddha, zu nähern; damit alle die Chance haben, die so schwierige Thematik zu verstehen.

Beschäftigen wir uns doch einmal mit den Fragen und den denkbaren Antworten.

1. Die Antwort auf meine erste Frage könnte lauten: Ich habe ein Problem, ich suche Hilfe.
2. Die Antwort auf meine zweite Frage könnte die Aufzählung all Ihrer persönlichen Sorgen und Ängste, also Ihrer Probleme, sein.

3. Und als Antwort auf die dritte Frage könnten Sie schon ungeduldig äußern: Nun, wenn ich schon ein Problem habe – also meine Sorgen und Ängste benennen kann – dann will ich das Problem auch lösen und abstellen! Damit wären Leid und Schmerz gebannt.

Diese denkbare Antwort wäre nachvollziehbar, erscheint richtig, aber diese Schlussfolgerung ist falsch, denn: Mit der Lösung Ihres Problems verschwinden nicht gleichzeitig Schmerz und Leid.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, darüber nachzudenken. Manche Menschen sind prädestiniert dafür, Probleme zu lösen – jeden Tag aufs Neue. Vielleicht glauben sie sich glücklich und zufrieden, wenn sie das Problem gelöst haben, aber zutiefst in ihrem Empfinden sind sie deshalb noch lange nicht glücklich. Und die Frage drängt sich auf, warum manche Menschen ständig Probleme haben, immer wieder.

Ich möchte behaupten, fast alle Menschen denken ergebnisorientiert. Habe ich auf der einen Seite ein Problem, das Leid und Ungemach verursacht, dann brauche ich auf der anderen Seite eine Lösung des Problems. Ist das Problem gelöst, vergehen Leid und Ungemach – dann könnten sich *Glücklich- und Zufriedensein* wieder einstellen. Diese Gedankenkette: Problem kommt auf → Leid und Ungemach entstehen → ich löse das Problem → Leid und Ungemach vergehen → ich bin glücklich und zufrieden, geht in der Praxis nicht auf.

Zwar bin ich dann vorübergehend glücklich und zufrieden darüber, das Problem gelöst zu haben, mein Leben wird deshalb aber nicht gleichbedeutend glücklich und zufrieden. Ganz offensichtlich liegen die Ursachen für Unglück, Leid und Schmerz noch vor der hier beschriebenen Kausalkette, noch weit vor dem Moment, wo wir glauben, ein Problem zu erkennen; und weit vor dem Zeitpunkt, wo sich ein Problem tatsächlich ausbildet.

Daher möchte ich Sie bitten, als Antwort auf die dritte Frage unter Ihre eigene Antwort, oder anstelle der Ihren, folgende Antwort zu schreiben:

Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Die Antwort:

**Ich will glücklich und zufrieden leben!
Ich will nicht leiden!**

Ich will glücklich und zufrieden leben – ich will nicht leiden. Den Weg dahin können wir gemeinsam beschreiten. Aber – wir werden nicht an dem Ziel ankommen, das gemeinhin, und vermutlich auch von Ihnen, am Anfang Ihres Weges als Glück- und Zufriedensein definiert wird.

Wer von Ihnen bei der von mir vorformulierten Antwort eine innere Aversion verspürt, weil sein Ziel ein ganz anderes ist, zum Beispiel: „reich und erfolgreich sein“ oder „berühmt und verehrt“, der möge sich fragen, warum er diese Ziele hat. Doch nicht, um unglücklich und unzufrieden zu sein, sondern doch eher, um infolgedessen auch glücklich und zufrieden zu sein. Das ist ein wichtiger Aspekt. Jeder Mensch hat ganz offensichtlich eine eigene Vorstellung, was für ihn persönlich wichtig im Leben ist und was eintreten muss, um glücklich und zufrieden sein zu können. Reich und erfolgreich, berühmt und verehrt, verheiratet sein und Kinder haben, gesund und schön sein, sind nur einige der denkbaren Antworten. Mancherorts sind Menschen schon glücklich und zufrieden, wenn sie etwas zu essen und zu trinken haben, etwas anzuziehen, ein Dach über dem Kopf oder Brennstoff, um sich in der kalten Jahreszeit zu wärmen. Unterschiedliche Menschen haben offensichtlich auch unterschiedliche Vorstellungen vom

Glücklich- und Zufriedensein. Was ist der Grund, dass der eine für sein Glücklichein einen Ferrari benötigt, und ein anderer nur eine warme Mahlzeit.

Die Ursachen des Leids herauszufinden, wie man dem Leid entgegentritt und es zu besiegen vermag, und in Folge die Quelle, den Ursprung von Glücklichein und Zufriedenheit ausfindig zu machen, das war das Ziel von Buddha. Die Erkenntnis, die er damals als Antwort erfuhr, war seine Erleuchtung – und die Antwort, die er fand, gilt noch heute uneingeschränkt. Diese allumfassende Antwort werden wir uns Stück für Stück erarbeiten, in der Hoffnung, dass wir nicht ganz so lange für die richtige Erkenntnis benötigen wie der historische Buddha. Aber es kann nicht schaden, wenn Sie selbst sich auch schon einmal ein paar Gedanken zu den Ursachen von Leid machen und darüber, worauf Glücklichein und Zufriedenheit beruhen. Buddhismus ist eine Geistesangelegenheit, und wir können gar nicht früh genug damit beginnen, unseren Geist etwas zu fordern.

Buddha und sein Ziel

Der historische Buddha, Siddhārtha Gautama lebte um 560 - 480 v. Chr. Er war der Sohn der Herrscherfamilie Shākya und wuchs in sehr behüteten und wohlhabenden Verhältnissen im heutigen Nepal auf. Es fehlte ihm an nichts, so besagt die Legende. Eines Tages stellte er fest, dass es neben der Sonnenseite des Lebens, dem Leben im Luxus und Reichtum, auch noch eine Schattenseite des Lebens gibt: Krankheit, Armut, Elend, vielfältiges Leid und den Tod. Fortan kreisten seine Gedanken darum, die Ursachen für das Leid und Unglück zu ergründen. So zog er im Alter von 29 Jahren in die Welt hinaus, um auf unterschiedlichen Wegen die Ursachen und die Gründe des Leids ausfindig zu machen. In dieser Zeit der Askese erhielt er den Beinamen „Shākyamuni“, was so viel bedeutet wie: der Weise aus dem Geschlecht der Shākyamuni. Er wurde damals ein Suchender, so wie heute einige meiner

Leser es sind. Er hoffte, alles Leid abstellen, besiegen zu können, wenn er die Ursachen ergründen könnte. Er wollte die Menschen vom Leid befreien. Das war sein Ziel. Er wollte einen Weg finden, trotz all des Leids, das uns Menschen zustoßen kann, glücklich und zufrieden leben zu können. Was wir heute wollen, ist mit Buddhas Ziel vor rund 2500 Jahren identisch.

Er erreichte sein Ziel. Nach langer Zeit der Entbehrung und unter großen Anstrengungen gelang ihm mit 35 Jahren, unter dem legendär gewordenen Bodhibaum meditierend, die Antwort auf all seine Fragen klar zu sehen. Er empfand es als Erleuchtung seines Geistes, wie das Erwachen aus trübseliger Verblendung.

Die Erleuchtung verhalf ihm zu vier ganz wesentlichen Erkenntnissen. Er erkannte, dass Menschen auf vielfältige Art von Leid betroffen sind und sie sich ihrem Leid nicht entziehen können. Er erkannte die Ursachen allen Leids. Er erkannte, dass sich diese Ursachen und folglich das Leid grundsätzlich aufheben lassen. Und er erkannte den Weg zur Aufhebung des Leids, wie wir vorgehen müssen, um jegliches Leid abstellen zu können.

Diese grundlegenden Erkenntnisse formulierte er als

Die Vier edlen Wahrheiten, die da lauten:

- 1. Die Wahrheit vom Leiden**
- 2. Die Wahrheit von der Entstehung und den Ursachen des Leidens**
- 3. Die Wahrheit vom Aufhören des Leidens**
- 4. Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens durch die Aufhebung der Ursachen**

Ab diesem Erleuchtungserlebnis nannte sich Siddhārtha fortan Buddha (wörtlich: der Erwachte), und mit dieser Erkenntnis über die Vier edlen Wahrheiten beginnt die Lehre Buddhas. Buddhismus gründet sich auf diese fundamentalen Erkenntnisse, Erkenntnisse, auf die auch wir aufbauen können.

Bis zu seinem Tod unterrichtete er eine große Zahl von Schülern und Wissbegierigen aus allen Bevölkerungsschichten und vermittelte so seine Erkenntnisse einer stetig wachsenden Anhängerschar. Er verstarb im Alter von achtzig Jahren.

Die Schultraditionen

In vielen Ländern dieser Welt versuchen buddhistische Mönche und an Buddhismus interessierte Laien, Buddhas Erleuchtung mithilfe recht unterschiedlicher Schultraditionen nachzuvollziehen. Zu diesen Schultraditionen des Buddhismus zählen unter anderem der Hinayāna-Buddhismus (auch „Kleines Fahrzeug“ genannt) mit dem Theravāda („Die alte Lehre“, „Lehre der Ordensältesten“), der Mahāyāna-Buddhismus („Großes Fahrzeug“) zusammen mit dem Zen-Buddhismus und der Vajrayāna-Buddhismus („Diamantfahrzeug“). Diese Schultraditionen werden wiederum in unterschiedlichen Klöstern und Lehrstätten, die sich anfänglich in Indien und dann auch in China, Korea, Japan, Tibet, der Mongolei, Vietnam, Laos, Burma, Kambodscha, Ceylon (Sri Lanka) und Thailand etablierten, auf nicht immer einheitliche Weise gelehrt.

Die Verbreitung der Lehre, auch *Dharma* genannt, erfolgt in der Regel von engagierten Mönchen und hoch angesehenen Lehrmeistern, die wiederum auf recht unterschiedliches Wissen und vielschichtige, aber uneinheitliche Erfahrungen zurückgreifen. Jede Schultradition entwickelte ihre eigenen Lehr- und Übungsmethoden, jede dieser Mönchsgemeinschaften hat ihre eigenen Regeln. Über die Jahrhunderte wurden die Lehren und Regeln wiederholt angepasst und zwar an den jeweils vorherrschenden Zeitgeist, die länderspezifischen Gepflogenheiten, die vor Ort dominierenden Religionen, politischen Strömungen und die persönlichen Auffassungen und Auslegungsideen der jeweiligen Lehrmeister. Das erklärt die unterschiedlichen Schultraditionen und die große Vielfalt, die wir heute rund um den Begriff Buddhismus beobachten – was

uns aber in unseren eigenen Bemühungen nicht unbedingt weiterhilft.

Viele Menschen haben sich schon mit dem Studium derartiger Schultraditionen beschäftigt und viele haben nicht gefunden, was sie suchten, haben den tieferen Sinn der Lehren Buddhas und seiner Erleuchtung nicht verstanden. Es gibt nicht den idealen Weg, nicht die beste Lehrmethode, nichts garantiert den Erfolg. Auch ich kann Ihnen Buddhismus und was sich dahinter verbirgt nur mit meinen eigenen Worten beschreiben, aus meinen eigenen Erfahrungen schöpfen, aber mit der Gewissheit, am richtigen Ziel angelangt zu sein – zu wissen, was Buddha uns vermitteln wollte. Ich habe das Wissen und die Erkenntnis dazu, an jedem Ort zu jedem Zeitpunkt glücklich und zufrieden leben zu können.

Folgen Sie mir, ich kenne das Ziel, weiß, wo wir hinmüssen.

Der Suchende

Suchende wollen den Sinn der Lehre, den Sinn des Lebens verstehen lernen, wollen verstehen, was Buddha den Menschen mit seiner Lehre vermitteln will.

Im Wort Suchender zeigt sich einerseits Neugier, Sehnsucht und die Hoffnung, Antworten zu finden auf all die unbeantworteten und oft so quälenden Fragen, und andererseits die Hilflosigkeit, Verzweiflung bis hin zur Aussichtslosigkeit.

Besonders in extrem belastend oder gar aussichtslos empfundenen Situationen besinnen sich Menschen ihrer Religionszugehörigkeit, suchen Zuflucht in ihrem Glauben, erhoffen sich Hilfe durch Beten und rituelle Zuwendung, durch Zwiesprache mit Gott, mit dem Allmächtigen.

Zweifellos mag es Menschen geben, die in ihrem Glauben Zuflucht, Schutz und Geborgenheit finden, und deren Religion und deren Gott ihnen Antwort auf all die Fragen gibt – auch in den widrigsten Situationen.

Aber diejenigen, die keine Hilfe erfahren, die nicht erhört werden, die kein Zeichen der Zuwendung verspüren, deren

Stoßgebete in größter Not ins Leere gehen, die immer wieder nicht einmal den geringsten Trost bekommen, diese Menschen verzweifeln, begeben sich auf die Suche, werden somit Suchende.

Ihr Selbsterhaltungstrieb und das tief sitzende Gefühl, eine Lebensberechtigung zu haben, auch der Wunsch nach Glück und Zufriedenheit, sind ihnen Motivation genug.

Das Gefühl, von Gott und der Welt (gar von allen guten Geistern), verlassen zu sein, führt den Menschen nicht selten in eine esoterische Buchhandlung, zu den Regalen mit den buddhistischen Büchern, oder er bekommt von einem mitfühlenden Menschen, von einem Leidensgenossen, ein buddhistisches Buch in die Hand gedrückt.

Oft ist dies der Anfang des Weges, mit buddhistischem Gedankengut zu sympathisieren, und in dem Moment tut es demjenigen gut. „Es tut gut“ ist eine Erfahrung, die man nicht vergisst, und die immer dann ins Gedächtnis zurückkehrt, wenn sich Leid und Ungemach erneut einstellen. Buddhistisches Denken tut gut. Buddhismus kann helfen, auf eine ganz andere Art Zuflucht zu finden, kann helfen, auf eine ganz besondere Weise dem Leid und Unglück zu begegnen, kann helfen, letztlich Glück und Zufriedenheit zu erfahren.

Wenn Sie sich auf diesen Weg begeben, werden Sie mit jeder neuen Erkenntnis reifen. Das Lesen und Studieren buddhistischen Gedankenguts ist dabei nur einer von vielen Aspekten. Das Wichtigste auf Ihrem Weg ist Ihr ureigenes, persönliches Erlebnis mit diesem Gedankengut, wie Sie in der Praxis damit umgehen, den Sinn erkennen und wie Sie die selbst gemachten Erfahrungen in Ihr reales Leben umsetzen und integrieren. Der Impuls liegt bei Ihnen, das anhaltende Bestreben liegt bei Ihnen, auch der Erfolg liegt allein bei Ihnen.

Mit anderen Worten: Alles, was ich hier aufschreibe, ist meine Erfahrung, und noch nicht Ihre.

Machen Sie Ihre eigene Erfahrung, machen Sie buddhistisches Gedankengut zu Ihrem. Das ist fundamental wichtig. Ich kann nur Ihr Wegweiser sein.

Wenn Sie hungrig und durstig sind, dann nützt es Ihnen nichts, wenn ich für Sie esse und trinke. Um Ihren Durst und Ihren Hunger zu stillen, müssen Sie selbst essen und trinken. So verhält es sich auch mit dem Buddhismus. Sie selbst müssen Buddhismus praktizieren und selbst erleben, um den Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Leben zu finden.

Ich zeige Ihnen also den Weg zum Glücklich- und Zufriedensein und Sie werden – am Ziel angekommen – feststellen, es ist nicht das, was Sie anfänglich annahmen, beziehungsweise vermuteten oder mutmaßten. Ihr Weltbild und Wertesystem können sich auf dem Weg dahin grundlegend verändern, sogar aus den Fugen geraten, und das kann bei Ihnen zu ganz erheblichen Verwirrungen und Irritationen führen. Während des Weges müssen Sie sich auf diese Veränderung einstellen, muss sich Ihre Persönlichkeit stabilisieren und festigen, um mit derartigen Verwirrungen und Irritationen schadlos umgehen zu können. Aber ich verspreche Ihnen, Sie haben gute Chancen – am Ziel angekommen – wirklich glücklich und zufrieden sein zu können.

Hinsichtlich der Vorstellung, was Glücklich- und Zufriedensein bedeutet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit bei der überwiegenden Zahl der Suchenden, und vielleicht auch bei Ihnen, schon am Anfang des Weges ein Missverständnis vorliegen. Dieses Missverständnis gründet sich auf unsere unterschiedliche Vorstellung vom Glücklich- und Zufriedensein. Es wird anfänglich eine unbequeme Erfahrung sein, denn Geld, Erfolg, Ruhm und Ehre sind kein Garant fürs Glücklich- und Zufriedensein, sind nicht das gesuchte Ziel, sind nicht die Lösung. Der Weg zu Wohlstand, Erfolg, Ruhm und Ehre ist kein Irrweg, aber nicht der Weg, um nachhaltig glücklich und zufrieden leben zu können.

Der Erleuchtete

Ein *Erleuchteter* ist jemand, der den Sinn des Lebens gefunden hat. Es ist ein Mensch, den jegliches Unglück, all das persönlich empfundene Leid und auch das Leid in dieser Welt nicht mehr verzweifeln und ratlos werden lässt, den all dies nicht aus der Bahn wirft, jemand, der verstanden hat, mit Sorgen und Nöten umzugehen und es versteht, glücklich und zufrieden zu sein.

Der Zustand der Erleuchtung wird unter Buddhisten als der ultimative Zustand – als das Ziel überhaupt – angestrebt. Wer erleuchtet ist, kennt den Sinn des Lebens, hat alles begriffen.

Diejenigen, die anstreben, eines Tages die Erleuchtung zu erfahren, nennt man die Suchenden. Zwischen dem Zustand eines Suchenden und eines Erleuchteten liegt ein langer Weg. Und wie Sie vielleicht schon ahnen: Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Aber es gibt noch weitaus mehr Wege, die nicht zur Erleuchtung führen – Wege, auf denen man den Sinn des Lebens nicht findet, Wege, die nicht zu Glück und Zufriedenheit führen.

Der historische Buddha, Siddhārtha Gautama, hat die Antwort auf seine Frage zum Leid der Menschen rund 500 v. Chr., unter dem Bodhibaum in Bodhgaya sitzend, gefunden. Er erfuhr Erleuchtung.

Das Wort „Buddha“ ist kein Eigename, sondern bedeutet: „Der Erwachte“. Gleichbedeutend wie „Der Erleuchtete“. Neben dem historischen Buddha werden auch die Menschen als Buddha bezeichnet, die vollkommene Erleuchtung erfahren haben.

Buddhistische Religion, Philosophie und Geschichte entwickelten sich erst nach Buddhas Erleuchtung und führten erst nach seinem Ableben zu Ritualen wie dem wiederholten Aufsagen buddhistischer Verse, dem Abbrennen von Räucherstäbchen oder dem Drehen von Gebetstrommeln.

Buddha selbst war kein Buddhist.

Je mehr Sie darüber nachdenken, was nach Buddhas Ableben geschah, je besser Sie differenzieren lernen, was alles in Form von Religion, Philosophie, Geschichtenerzählung, Mythen, Esoterik und Verblendung dem ursprünglichen Gedankengut des Buddha hinzugefügt wurde, desto schneller kommen Sie an das Ziel, Buddhas ursprüngliche Gedanken zum Zeitpunkt seiner Erleuchtung zu begreifen und daraus die für Sie persönlich wichtigen Schlussfolgerungen für ein glückliches und friedliches Leben zu ziehen.

Die Erleuchtung – das Satori

Der Begriff *Erleuchtung*, welcher überwiegend in buddhistischen Texten Verwendung findet, hat die gleiche Bedeutung wie der Begriff *Satori*, der im Zen-Buddhismus gebräuchlich ist und im Prinzip denselben Zustand, eine Erleuchtung, beschreibt. Nur sind die Wege dorthin recht unterschiedlich.

Weil Erleuchtung – im buddhistischen Sinn – viel mehr ist, als der Begriff an sich vermuten lässt, bevorzuge ich persönlich zur Benennung dieses Phänomens lieber den Begriff Satori. Schon weil es diesen Begriff im deutschen Sprachgebrauch nicht gibt, erscheint er mir zweckmäßiger und lässt für die Umschreibung bzw. Beschreibung des Phänomens Erleuchtung/Satori eine umfänglichere Interpretation zu. Der Begriff Satori verleitet weniger zu Assoziationen und somit auch weniger zu Missverständnissen oder gar Fehlinterpretationen als Erleuchtung. Ich werde aber abwechselnd beide Begriffe verwenden, abhängig davon, wie die Begriffe den angedachten Sinn des Textes unterstützen können.

Wenn Sie vorrangig nach der Erleuchtung beziehungsweise dem wesensgleichen Satori-Erlebnis streben und glauben, sich nunmehr notgedrungen mit dem buddhistischen Gedankengut auseinandersetzen und mit speziellen Übungen beginnen zu müssen, dann werden Sie mit dieser Vorgehensweise nur sehr, sehr schwer das ultimative Ziel erreichen.

Die Vorgehensweise wäre vergleichbar mit dem Wunsch, ein Schriftsteller zu werden und dann mit dem Schreiben zu beginnen. Die umgekehrte Reihenfolge wäre Erfolg versprechender, nämlich erst einmal mit dem Schreiben zu beginnen und daran Spaß und Freude zu haben. Nur so hätten Sie auch eine Chance, eines Tages als Schriftsteller zu gelten.

Sie sollten also zuallererst die buddhistischen Grundgedanken verinnerlichen und mit einigen Übungen dazu beginnen und in Folge praktizieren lernen. Wenn Sie daran Spaß und Freude empfinden und die buddhistischen Grundgedanken erkannt und verinnerlicht haben, dann haben Sie auch die Chance, eines Tages Ihre ganz persönliche Erleuchtung zu erfahren. Aber den Akt der Erleuchtung kann man nicht erzwingen, egal wie stark Sie sich darum bemühen, egal wie viel Sie lesen, studieren oder üben – schlussendlich muss die Erleuchtung zu Ihnen kommen.

Wenn es soweit ist, wenn dies erfolgt, dann werden Sie es auch sofort verspüren. Sie werden dann, zu einem für niemanden vorhersehbaren Zeitpunkt, von einem außergewöhnlichen Gefühl ergriffen. Sie werden dabei sehr große Freude und unendliche Erleichterung und ein einzigartiges Freiheitsgefühl empfinden, auch wenn Sie selbst nicht so recht wissen, was eigentlich mit Ihnen gerade passiert ist. Sie werden dann unumstößlich verspüren, dass Sie endlich einen Weg gefunden haben, sich an jedem Ort dieser Welt – und mag er noch so unwirtlich sein – allzeit in den Zustand des Glücklich- und Zufriedenseins versetzen zu können. Egal ob neben dem Teufel in der Hölle, im Angesicht des Todes, auf dem Sterbebett, in absoluter Armut oder mit einem Lottogewinn, Sie werden in jeder Situation den Weg zum Glücklich- und Zufriedensein finden.

Diese Gabe wird Ihnen niemand ansehen. Ansehen wird man Ihnen ausschließlich Ihr überaus freundliches Wesen, Ihre Ausgeglichenheit, Ihre Gelassenheit – das Lächeln in Ihrem Gesicht. Von Ihnen wird dann eine spürbar angenehme Ausstrahlung auf Ihre Mitmenschen ausgehen.

Wem ein Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis widerfahren ist, wird dadurch nicht automatisch glücklich und zufrieden, auch wird er dadurch nicht automatisch zu einem besseren Menschen. Vielmehr vollzieht sich im Kopf desjenigen eine Art geistiger Durchbruch, eine Erhellung des Geistes, auch gern als ein Erwachen beschrieben. Fortan meint man, den Sinn des Lebens bei jeder erdenklichen Konstellation ergründen und verstehen zu können. Man glaubt, die Wahrheit über das Wesen aller Dinge erkennen zu können, auch den Sinn seines eigenen Daseins. Dabei bekommt die Erkenntnis über Sinn und Sinnlosigkeit des eigenen Lebens eine völlig neue Wertigkeit.

Das Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis erlebt man auch nur einmal in seinem Leben. Sie können es nicht z. B. wie einen Orgasmus nach Belieben immer wieder aufs Neue wiederholen. Das Erleuchtungserlebnis bleibt ein einmaliges Aha-Erlebnis.

Nach Ihrer Erleuchtung werden Sie auch am darauffolgenden Tag zur Arbeit gehen, Ihren Haushalt machen, sich um Ihre Kinder kümmern wie jeden Tag zuvor, und vielleicht auch sonntags in die Kirche oder die Moschee gehen, als wäre nichts geschehen. Der Zustand der Erleuchtung macht Sie nicht heilig, nicht unfehlbar. Sie bleiben, wer Sie sind. Aber fortan werden Sie vor nichts mehr Angst haben, werden jeden Schicksalsschlag – und möge er noch so extrem erscheinen – nur als eine buddhistische Übung ansehen, eine von vielen. Ihre Fähigkeit, sich an jedem Ort, allzeit in den Zustand des Glücklich- und Zufriedenseins versetzen zu können, werden Sie dann nie mehr verlieren.

Je mehr Sie bereits vorher vom Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis wissen wollen, desto eher laufen Sie Gefahr, sich schon jetzt eine derart feste Vorstellung von diesem Phänomen anzueignen, dass Sie eine völlig falsche Erwartungshaltung bekommen, sich damit selbst blockieren und sich viel zu sehr unter Erfolgsdruck setzen. Seien Sie trotz dieser Einführung freimütig und ergebnisoffen. Machen Sie sich im Anschluss an dieses Kapitel keine weiteren Gedanken über dieses Phänomen. Sie werden schon merken, wenn es Ihnen zuteilwird.

Haben Sie das Ziel erreicht, wird genau dieses Ziel nicht mehr die höchste Priorität haben. Sie haben das Gefühl, alles kehrt sich zum Gegenteil, alles bisher Wichtige wird völlig sinnlos. Für den Erleuchteten gilt die ursprüngliche Zielsetzung von einem Moment auf den anderen nicht mehr. Diejenigen, die zwar glauben, am Ziel angekommen zu sein, aber Glück und Zufriedenheit noch immer als oberstes Ziel verfolgen, haben noch nicht wirklich loslassen können und sind noch nicht erleuchtet.

Der Erleuchtete trachtet nicht mehr nach Glück und Zufriedenheit im ursprünglichen Sinne. An das anfängliche Ziel verschwendet er keinen Gedanken mehr. Wenn er – unter anderem – auch von diesem anfänglichen Wunsch losgelassen hat, erst dann kann er zu den Erleuchteten gehören und kann glücklich und zufrieden sein.

Verstehen müssen Sie das jetzt, am Anfang des Weges, noch nicht.

Die Erkenntnis kommt später – in der letzten Phase auf dem Weg zur Erleuchtung. Rein hypothetisch: Würde man in die Lage versetzt, durch eine einfache Anweisung, nach dem Lesen einer kurzen Beschreibung, sofort das Satori zu erfahren, bestünde mit Sicherheit die Gefahr, dass man mit dem schlagartigen Erwachen, mit den derart unvorbereitet erlangten Erkenntnissen und Fähigkeiten, umgehend suizidgefährdet wäre. Loslassen bedeutet, auch vom Leben loslassen zu können; der Gedanke kommt.

Dieser Hinweis soll Sie davon abhalten, mal fix eines der späteren Kapitel vorzuziehen, um den Weg zur Erleuchtung abzukürzen. Das funktioniert nicht. Sie müssen erst die großen Zusammenhänge aller Faktoren erkennen, einen Prozess durchlaufen, und folglich das Buch von Anfang bis Ende lesen.

Ein Satori-Erlebnis und den Zustand der Erleuchtung kann man nicht ohne Weiteres in Worte fassen. Wenn Sie von Ihrem Satori-Erlebnis und Ihrem neu gewonnenen Wissen berichten, werden Ihre Freunde und Kollegen Sie vermutlich

etwas verwundert betrachten. Vielleicht wird man Sie fragen, welche Art von Drogen Sie gerade genommen haben. Vielleicht vermutet man auch nur, dass Sie zu lange in der Sonne saßen.

Das einmal erfahrene Satori manifestiert sich aber nicht in einem dauerhaft anhaltenden Zustand. Es ist vielmehr eine Option, auf die Sie jederzeit zugreifen können.

Nach dem einmal erlebten Satori empfinde ich persönlich den Einfluss des Erleuchtet-Seins wie eine sinusartige Schwingung, die mein Empfinden für diesen Zustand regelmäßig abflachen lässt, und die ich nach eigenem Wunsch selbst auf einen Zustand maximaler Amplitude bewegen kann. Ich muss mich darauf nur kurz konzentrieren und habe dann die Auswirkungen des Satoris wieder präsent. Meditation z. B. ist eine Methode, in diesen Zustand zurückzuschwingen. Insbesondere wenn ich beginne, das bunte Prospektmaterial – die Beilagen in meiner Tageszeitung – intensiv zu studieren, damit liebäugle, mir vielleicht doch einen schnelleren Computer zu kaufen, obwohl ich keinen schnelleren zum Schreiben meiner Texte brauche, oder an dem so preisgünstig wirkenden Backformen-Sortiment Gefallen finde, mit dem ich jedoch nicht mehr oder besser als mit meinen alten Formen backen kann. Oder ich beginne, mich über dies oder das zu ärgern; oder lästere mit einem Freund über einen dritten; oder überlege, bei einem geschäftlichen Transfer mir durch meine Erfahrung, mein besseres Wissen, oder gar mit einer List, einen zusätzlichen Vorteil zu verschaffen, und sei er noch so klein. Dann ist es Zeit, mich in einer Meditationssitzung der Erleuchtung zu erinnern und mir ein paar Gedanken über Tugenden und Moral zu machen – einem Themenbereich, dem ich an späterer Stelle noch Raum geben werde. Auch Sie können sich, an diesem Punkt einmal angeht, dann jederzeit eines Besseren besinnen.

Das Satori-Erlebnis birgt aber auch eine Gefahr. Der hier beschriebene Erleuchtungszustand beinhaltet die Fähigkeit,

ohne jegliche Anhaftung zu sein, also von allem loslassen zu können. Durch den Verlust der Ängste einerseits, durch die gewonnenen Erkenntnisse über die ultimative Wahrheit, den Sinn des Lebens andererseits, wären Sie – derart erleuchtet – in der Lage, vom Rand einer Klippe zu springen. Sie wären dann in der Lage, innerhalb von Sekunden tatsächlich von allem loszulassen – sogar von Ihrem Leben. Das wird Ihnen bei einer Satori-Erfahrung und im Anschluss daran auch später regelmäßig bewusst sein, insbesondere wenn Sie den wahren Sinn des Lebens erkannt haben und sich Ihrer eigenen Position in diesem Gefüge bewusst geworden sind. Da das eine echte Gefahr für Ihr Leben sein kann, müssen Sie schon vorab lernen, nach einem Satori-Erlebnis mit der neu gewonnenen Erfahrung und Lebensanschauung intelligent und weise umzugehen. Tun Sie das nicht, wird einiges in Ihrem Leben schief laufen und Sie werden nur kurze Zeit Freude an Ihrem neu gewonnenen Zustand haben.

Vor Jahren las ich in einer Tageszeitung einen Artikel über einen Mönch, der ganz allein einem kleinen Kloster vorstand. Nachdem er eines Tages in seinem Kloster wohl das Satori-Erlebnis hatte und sich fortan erleuchtet fühlte, betrank er sich tagelang völlig hemmungslos, ging seiner Arbeit nicht mehr nach und ließ alles verwahrlosen. Der weiblichen Reinigungskraft, die regelmäßig zum Putzen ins Kloster kam, machte er unmissverständlich eindeutige Angebote und warf regelmäßig Besucher des Klosters einfach hinaus. Dies verstand er wohl unter frei sein, von allem loslassen können, unter Glückseligkeit und Zufriedenheit. Er geriet völlig außer Kontrolle und wurde seines Amtes enthoben.

Damit Vergleichbares nicht geschieht, müssen gleich am Anfang des Weges, bevor man sich auf den Pfad der Erleuchtung begibt, ein paar Grundvoraussetzungen erfüllt sein, mit denen ich Sie nun vertraut machen möchte.

Grundvoraussetzungen

Die grundlegenden Fähigkeiten

Jeder – ohne Ausnahme – der sich mit der buddhistischen Lehre Erfolg bringend beschäftigen möchte, wer Buddhismus begreifen und sich auf das Gedankenkonstrukt und die Art zu denken einlassen will, muss sich der buddhistischen Grundgedanken bewusst werden, muss sich bewusst werden, was der historische Buddha den Menschen vermitteln wollte und muss sich dementsprechend einige Fähigkeiten aneignen.

Zu diesen Fähigkeiten zählen:

- 1. Sammlungsfähigkeit** - Die Fähigkeit zur Konzentration und Sammlung. Sie müssen meditieren können.
- 2. Tugend und Moral** - Sie müssen über gewisse Tugenden und über eine buddhistisch orientierte Moral verfügen und
- 3. Wissen und Weisheit** - Sie brauchen Weisheit, gepaart mit Wissen.

Diese drei grundlegenden Fähigkeiten werde ich Ihnen später in Verbindung mit den Vier edlen Wahrheiten noch ausführlicher erläutern. Sie sollen Sie davor bewahren, trotz oder gerade wegen des Satori-Erlebnisses vom Weg abzukommen.

Bodhisattva

Diejenigen, die begriffen haben, was den Buddhismus ausmacht, und die folglich die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gefunden haben, leben meist sehr zurückgezogen, sehr bescheiden und drängen sich mit ihrem Wissen niemandem auf. Sie verhalten sich, als wären sie unsichtbar. Sie schreiben in der Regel keine Bücher und geben keine Kurse. Und sie missionieren nicht. Das ist eine Konsequenz, die sich unter anderem aus der Erleuchtungserfahrung und der fortgeschrittenen, buddhistisch geprägten Kultivierung des Geistes einstellt. Nur die spirituellen Meister und buddhisti-

schen Autoritäten, die Erleuchtung erfahren haben, und gewollt eine Sonderrolle als *Bodhisattva* einnehmen wollen, dürfen davon abweichen. Bei einem Bodhisattva ist jeglicher karmische Impuls, der zu einer Reinkarnation führen könnte, erloschen – ein Zustand, den ich im Kapitel *Reinkarnation* noch ausführlich erläutern werde. Ein Gelübde erlaubt ihnen, die buddhistische Lehre zu verbreiten, so wie Buddha es auch schon tat, und es erlaubt ihnen, anderen Menschen aufzuzeigen, wie sie Leid vermeiden und glücklich und zufrieden leben können.

Am Anbeginn des Weges

Jetzt sind Sie schon ganz tief eingetaucht in das Hauptthema: Ganz beiläufig haben wir erläutert, was man unter einem *Erleuchteten* versteht, was man sich unter dem *Satori*, der *Erleuchtung*, vorstellen kann, und dass es verschiedene Schultraditionen gibt, die auf ganz unterschiedlichen Wegen zur Erleuchtung führen. Wir kennen nun den Begriff des *Suchenden*. Zu diesen Suchenden möchte ich Sie nun dazuzählen. Und wir wissen von den mannigfachen Wegen, die den Suchenden ans besagte Ziel bringen können. Am Anfang des Weges haben Sie nun ein Mindestmaß an Grundwissen, um sich auf den Weg zu machen.

Abseits des Weges

So wie man bei einer Flussfahrt mit einem Boot immer bemüht sein wird, sich in der Mitte des Flusses zu bewegen, so sollte man sich sinnbildlich auch auf dem Weg zur Erleuchtung tunlichst in der Mitte des Weges bewegen.

Die Bilder einer Flussfahrt oder der Beschreitung eines Weges sollen helfen, Gefahren, die am Wegesrand auf uns lauern und die uns von unserem Weg zur Erleuchtung abbringen könnten, als solche besser zu erkennen. Bei einer Fahrt auf einem reißenden Fluss sollte man mit seinem Boot dem steinigen, schroffen Ufer nicht zu nahekommen. Gefahren abseits

des Weges können zum Beispiel Versuchungen jeglicher Art sein, unnachgiebiges Festhalten an Vorstellungen, ein falsches Verständnis vom Glücklich- und Zufriedensein.

Buddhas Erkenntnis während seiner Erleuchtung war, dass das Leid nicht nur von offensichtlichen Schicksalsschlägen oder negativen Umständen wie Tod, Krankheit, Armut, Trennung und Verlust verursacht wird. Oberflächlich betrachtet liegt es zwar auf der Hand, dass wir uns bei den vorgenannten widrigen Begebenheiten den schmerzhaften Gefühlen hingeben und diese widrigen Begebenheiten als Ursache unseres Leidens sehen. Buddha erkannte aber, dass auch daraus Leid für uns entstehen kann, wenn wir dem Vergnügen frönen, uns Ausschweifungen hingeben und sprichwörtlich im Glück schwelgen. Dieser Umstand ist nicht sofort ersichtlich. Der Volksmund kennt das Sprichwort: „Geld allein macht nicht glücklich.“ Wer kennt aus seinem eigenen Umfeld nicht selbst Menschen, die trotz Reichtum, Wohlstand, Einfluss und Macht nicht glücklich sind.

Buddha erkannte: Das Leid entsteht in uns.

Das bedeutet, dass wir selbst das Leid verursachen, und es nicht vordringlich durch äußere Umstände, durch die besagten Schicksalsschläge begründet ist.

Das Leid entsteht einerseits durch Gefühlsregungen wie Hass, Neid, Eifersucht, Zwietracht, aber auch durch die negativen körperlichen Auswirkungen exzessiven Schwelgens und übermäßigen Vergnügens oder durch Verlustängste, wenn uns Glück und Zufriedenheit, Wohlstand, Ehre und Ruhm zuteilwird und wir nichts von dem verlieren wollen.

Das „sich im Vergnügen gehenlassen“ wird symbolisiert von dem einen Ufer bzw. dem einen Wegesrand. Das „sich in schmerzhaften Gefühlen gehenlassen“ wird von dem anderen Ufer bzw. Wegesrand symbolisiert.

Sie sollten sich weder auf der einen Seite festfahren noch auf der anderen hängen bleiben. Sie sollten weder dem Vergnügen frönen noch sich schmerzhaften Gefühlen hingeben.

Bleiben Sie im Geiste stets in der Mitte des Weges, in gehörigem Abstand zu beiden Extremen. Streben Sie im Geiste eine Harmonie zwischen den beiden Extremen an.

Nie werden wir immer nur die Mitte beschreiten können, denn durch die äußeren Reize und Lebenseinflüsse und unsere eigenen Gedanken werden wir immer von einer Seite zur anderen schwanken und ab und an werden wir auch hängen bleiben. Auch ein Buddhawesen, ein Erleuchteter, kann sich nicht ständig in der Mitte des Weges bewegen, vermag nicht permanent in absoluter Harmonie zu verharren. Unsere Gedanken geraten schnell in Schwingungen, sind unglaublich aktiv und neigen auch zu Extremen, insbesondere wenn sie von äußeren Reizen kräftig genug angestoßen werden.

Neben dem „Gehenlassen im Vergnügen“ einerseits und dem „Gehenlassen in schmerzhaften Gefühlen“ andererseits kann uns auch unser eigenes Zweifeln, unser kritisches Hinterfragen vom Weg abbringen oder uns im Fortkommen ausbremsen. Ich habe so manches Mal ganz erhebliche Zweifel beim Studium buddhistischer Texte und Lehrsätze bekommen, habe so manches vermeintlich buddhistische Buch als fahrlässige Irreführung angesehen und als überflüssig aus meinem Bücherregal verbannt.

Wir brauchen hier und da aufkommende Zweifel nicht scheuen. Zweifel sind erlaubt. Zweifel können sogar zum richtigen Verständnis buddhistischer Weltanschauung beitragen. Mit jedem Zweifel, den Sie nach buddhistischen Kriterien auflösen, erhöht sich auch Ihre innere Harmonie und Ausgeglichenheit, Ihr Wissen und Ihre Weisheit.

Der Weg als Prozess

Ich werde Ihnen einen Weg zur Erleuchtung vorstellen, der für Sie einen ganz wesentlichen Vorteil aufweist:

Sie werden sich mit jedem einzelnen Kapitel, mit jeder Übung, mit jedem noch so kleinen Zugewinn an Erkenntnis, Weisheit und Einsicht von Anfang an besser fühlen. Sehen

Sie es wie ein großes Puzzlespiel. Jedes passende Puzzleteil, das Sie entdecken, wird sich an das vorangegangene anreihen und Ihnen helfen, ein Stück glücklicher und zufriedener leben zu können.

Wir werden uns gemeinsam auf den Weg zum ultimativen Ziel, der Erleuchtung, begeben. Aber gleich zu Beginn unseres Weges werden wir vereinbaren, dort nicht ankommen zu müssen. Das Ziel soll nicht das ultimative Ziel sein, sondern der gemeinsame Weg in die richtige Richtung.

Die Bildnisse einer Flussfahrt oder die Beschreibung eines Weges verstehen Sie bitte als Metapher. Wir bewegen uns im Geiste.

Weg und Fluss, Anfang und Ziel, liegen nicht außerhalb von uns. Folglich sind auch die Hindernisse nicht außerhalb von uns. Der Weg führt in uns hinein. Der Impuls für den Aufbruch und das Ankommen liegt in uns. Der Prozess zur Erleuchtung findet in uns selbst statt. Außerhalb finden wir die Orientierungshilfe, die Gehhilfen für den Geist, die Hinweise auf die Puzzleteile, die wir für das Erkennen und Verstehen des Gesamtbildes, für das Erkennen und Verstehen aller Phänomene benötigen.

Es wird Ihnen ungemein helfen, wenn Sie sich einem Puzzleteil nach dem anderen widmen, den Sinn jedes einzelnen erkennen und ihn verinnerlichen. Ihr Unterbewusstsein wird die Puzzleteile nach und nach selbst zu einem erkennbaren Bild zusammensetzen. Wie bei einem echten Bilderpuzzle wird sich Ihnen mit fortschreitender Zeit, ab einer bestimmten Anzahl zusammengefügter Puzzleteile, das Gesamtbild: die Wahrheit über den Sinn des Lebens und schlussendlich die Erleuchtung offenbaren.

Wie bei einem echten Bilderpuzzle sind manche Menschen in der Lage, schon nach gut der Hälfte der zusammengesetzten Puzzleteile das Gesamtbild zu erkennen. Andere müssen dafür auch noch das letzte Teil an die passende Stelle legen und benötigen vielleicht auch dann noch eine ganze Weile, bis

sie es erkennen, weil von ihrem Standpunkt aus betrachtet zu vieles noch allzu undeutlich aussieht.

Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Es ist ein Prozess, der reifen muss, der seine Zeit braucht. Erleuchtung erfahren Sie eines Tages unvorhergesehen. Also lassen Sie sich für diesen Weg Zeit. Allzu groß wäre sonst die Gefahr, dass Sie über die letzte Wahrheit, über den wahren Sinn des Lebens so erschrocken sind, dass sie das Puzzle, die neu gewonnene Erkenntnis, mit einer Handbewegung auseinanderfegen und von alledem nichts mehr wissen wollen, weil die Erleuchtung, das Satori, ganz gravierend von Ihren bisherigen Vorstellungen abweichen wird.

Wenn Sie den letzten Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung nicht machen, gleich ob aus eigenem Unvermögen, einem Nicht-Verstehen oder aus Unbehagen vor den erkannten Folgen und den sich daraus anbahnenden Veränderungen in Ihrem Leben, dann ist das nicht weiter nachteilig für Sie, denn all die anderen positiven Einflüsse auf Ihr Leben bleiben Ihnen lebenslang erhalten. Sie werden viel glücklicher und zufriedener sein als je zuvor – auch ohne den letzten Schritt zum Satori gemacht zu haben.

2. Von der Begriffserklärung zu den ersten Übungen

Meditation

Sammlungs- und Konzentrationsfähigkeit

Eines der wichtigsten Puzzleteile auf dem Weg zur Erleuchtung ist die Fähigkeit zu meditieren. Sie kommen nicht daran vorbei, sich mit dem Thema genau zu beschäftigen. Vielmehr müssen Sie die Fähigkeit zu meditieren – zu jeder Zeit und an jedem Ort – unbedingt üben und beherrschen lernen. Verfallen Sie bitte jetzt nicht in Panik, denn mit richtiger Anleitung ist Meditation das Einfachste und Entspannendste der Welt.

Beginnen wir vorerst mit der Überlegung, warum meditieren überhaupt notwendig ist. Unser vorrangiges Ziel wird sein, den Geist zur Ruhe zu bringen und ihn anschließend zu kultivieren. Wir wollen eine Harmonie im Geiste anstreben, den Geist klar werden lassen. Wenn das erreicht ist, können wir uns sammeln und uns auf ganz bestimmte Aufgabenstellungen konzentrieren.

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie aktiv Ihre Gedanken sind? Achten Sie einmal darauf, was Ihnen zum Beispiel morgens so alles durch den Kopf geht, kurz nach dem Aufwachen, wenn Sie noch im Bett liegen und eigentlich noch etwas ruhen wollen; oder abends, wenn Sie wieder im Bett liegen und eigentlich schlafen wollen; wenn Sie vor einem Personenaufzug warten müssen, oder vor der Kasse in einem Supermarkt Schlange stehen. Achten Sie einmal bewusst darauf.

Unser Gehirn produziert unentwegt Gedanken, die es dann wie Blitze freisetzt, ähnlich den Strahlen der Sonne, die permanent von ihrer Oberfläche ausgesendet werden. So wie die Sonne ihr Strahlen nicht abrupt einstellen kann, so können wir unserem Geist die Gedankenblitze nicht untersagen. Es gibt keinen Ausschaltknopf. Versuchen Sie einmal bewusst Ihre Gedanken abzustellen. Sie können sich noch so intensiv bemühen, nicht zu denken, keine Gedankenblitze entstehen zu lassen. Sie schaffen es vielleicht ein, zwei Sekunden, doch dann brechen die Gedanken wieder hervor. Niemand schafft es, seine Gedanken abzustellen oder, bildlich gesprochen, einzufrieren. Das muss uns von Anbeginn bewusst sein.

Und doch lässt sich unser Geist zur Ruhe bringen, kultivieren und harmonisieren.

Wenn wir schon die ständigen Gedankenblitze nicht abstellen können, so können wir doch versuchen, uns ihrer nicht anzunehmen. Wir nehmen die herausschießenden Gedanken einfach nicht auf, lassen sie ziehen. Stellen Sie sich vor, unsere Gedanken wären Pfeile, die unentwegt von unserem Geist in alle möglichen Richtungen abgeschossen werden. Lassen Sie die Pfeile ungehindert fliegen, ohne nach ihnen zu

greifen, ohne jegliches Interesse, wohin sie fliegen. Das kann man üben, das funktioniert mithilfe richtiger Meditation und führt regelmäßig zu einer Beruhigung des Geistes, der sich dann auch kultivieren und harmonisieren lässt. Auch Buddha hat diesen Weg beschritten.

Über die Art und Weise, wie man meditieren soll, sind unzählige Bücher geschrieben worden und es gibt die unterschiedlichsten Meinungen darüber. Das typische Bild ist wohl der im verschränkten Schneidersitz, im Staub oder auf einem Nagelbrett, sitzende Yogi mit dem gewickelten Lendenschurz aus hellem Leinenstoff und seinen zum Himmel geöffneten Händen.

Von dieser klischeehaften Vorstellung von – vielleicht noch schmerzhafter und unbequemer – Meditation können Sie sich gleich verabschieden. Haben Sie etwas Vertrauen und folgen Sie bitte meiner Methode des Meditierens, ohne sich auf irgendwelche anderen Meditationsarten einzulassen. Denn einige bergen die Gefahr, vom Weg abzukommen und haben mit unseren Zielen nicht mehr viel gemein.

Anweisung zum richtigen Meditieren

Was hat es mit der Meditation auf sich? Welchen Sinn macht sie? Wozu dient sie? Einiges haben Sie vielleicht schon über das Meditieren gehört oder gelesen. So hörte ich einst von einem Freund, der bereits durch verschiedene Kursbesuche Erfahrung im Meditieren gesammelt hatte, dass er von seinem Kursleiter gleich zu Beginn ein Mantra zur Meditation ausgehändigt bekam. Ein Mantra ist ein ganz spezielles Wort, kann aber auch ein ganzer Satz oder Vers jeglicher Sprache sein. Das Mantra soll individuell auf einen Meditierenden allein abgestellt sein und soll vom jeweiligen Empfänger geheim gehalten und nicht weitererzählt werden. Während der Meditations Sitzung soll der Meditierende an dieses Mantra denken, es sich im Geiste aufsagen und sich nur darauf konzentrieren.

Eine weitere sehr beliebte Meditationsmethode ist, sich selbst einen Begriff auszudenken oder sich ein vorgegebenes Bild vor Augen zu führen und sich dann während der Meditations-sitzung auf den Begriff oder das Bild zu konzentrieren.

Eine Variation besteht darin, im Hintergrund Meditations-musik abzuspielden und sich auf diese Klänge zu konzentrie-ren. Sehr beliebt und verbreitet ist das Anschlagen von Klangschalen, auf deren Ton sich der Meditierende konzentrieren soll. Eine weitere Variation ist, aus Duftfläschchen oder Duftkerzen sinnliche Düfte aufzunehmen und sich auf diese zu konzentrieren.

All diese Methoden werden wir nicht anwenden. Auch wer-den Sie von mir kein Mantra bekommen.

Erinnern Sie sich bitte an meine Ausführungen zu den un-ablässigen Aktivitäten unseres Geistes, der, einem Funken-flug gleich, unentwegt Gedanken produziert. Gedanken, die wie Strahlen, wie Blitze aus unserem Geist hervorschießen und deren Entstehung wir nicht aufhalten oder unterbinden können. Gedanken, die uns ständig an irgendetwas denken lassen, uns Sorgen und Angst bereiten können und uns per-manent von Wichtigerem abzulenken versuchen.

Meine vorangegangene Empfehlung lautete, versuchen Sie, nicht jeden Gedanken zu verfolgen und im Geist aufzuneh-men. Dieser Vorschlag war vermutlich für die meisten Leser unverständlich, nicht vorstellbar und wurde wahrscheinlich von manchen überlesen. Jetzt soll hier aber noch einmal da-rauf eingegangen werden.

Über unsere fünf Sinne – Augen, Ohren, Nase, die Ge-schmacksnerven der Zunge und den Tastsinn von Haut und Händen – erhalten wir unentwegt Sinneseindrücke, die allein schon unsere Gedanken anregen. Die vielerorts praktizierten Methoden, Sinneseindrücke gezielt zu überlagern, zum Bei-spiel durch vorgegebene Düfte, spezielle Meditationsmusik, Töne von Klangschalen, oder zu versuchen, die Gedanken an Mantras oder andere Begriffe zu binden, verschieben das

Problem nur auf andere Sinneseindrücke. Das entlastet aber unseren Geist nur unwesentlich und kann uns erst recht nicht von Gedanken befreien, insbesondere nicht von denen, die Leid und Schmerz verursachen.

Diese – ich sage dazu gegenstandsbezogene Meditationsvarianten – sind unter anderem dem heutigen Modetrend geschuldet. Meditieren gilt in manchen Kreisen als schick. Es hört sich in Gesellschaft gut an, wenn man erzählt, Meditation zu praktizieren. Bei Gästen weckt es schon Interesse, wenn in Ihrem Flur dekorativ Schalen mit im Wasser schwimmenden bunten Duftkerzen zu sehen sind oder auf Ihrem Couchtisch eine schwere Messing-Klangschale mit einem Klöppel steht.

Und fürwahr, in unserem hektischen Zeitalter wird jede Meditationsvariante, die etwas Entspannung und innere Ruhe verspricht, als hilfreich angesehen und dann auch praktiziert.

Aber auf dem Weg hin zur Erleuchtung wäre das nicht zielführend. Wir suchen nicht nach kurzweiliger Entspannung und flüchtiger innerer Ruhe, sondern wir suchen Erkenntnis, den Sinn des Lebens, die Befreiung vom Leid, suchen den Weg zur Erleuchtung. Mit gegenstandsbezogenen Meditationsvarianten landen Sie in einer Sackgasse, kommen nicht an Ihr Ziel. Wir werden einen anderen Weg einschlagen.

Woran sollen Sie also denken, was in Gedanken tun?

Wir wollen künftig an jedem Ort und zu jedem Zeitpunkt meditieren können und zwar so, dass unsere Mitmenschen, unter denen wir weilen, davon nichts mitbekommen. Das heißt: Wir wollen künftig in der Lage sein, im Stehen, Liegen, Sitzen oder Laufen zu meditieren.

Diese Einleitung besagt bereits, dass Sie sich nicht im Schneider- oder Lotussitz quälen müssen und Sie sich auch keine Schmerzen durch das Sitzen auf einem Nagelbrett oder Durchstoßen Ihrer Wangen mit Spießen zufügen müssen. Selbstkasteiung hat mit Meditation nichts gemein. Auch das versehentliche Einschlafen während des Meditierens steht bei mir nicht unter Strafe und führt nicht zu Schlägen, wie es in manchen Klöstern angeblich heute noch praktiziert wird. Vor

dem Personenaufzug werden Sie beim Meditieren schon nicht einschlafen, wenn überhaupt passiert Ihnen das, wenn Sie zu Hause meditieren – auf dem Sofa oder im Bett sitzend oder liegend. Wenn Sie also einmal einschlafen, dann hat Ihr Körper Schlaf gebraucht, und das Schlafbedürfnis Ihres Körpers geht immer vor. In diesem Fall versuchen Sie es einfach ein anderes Mal.

Der richtige Meditationsort für den Anfang

Ihre ersten Meditationsversuche beginnen Sie bitte zu Hause, in möglichst entspannter Atmosphäre, wenn Sie eine halbe Stunde Ruhe haben und nicht anderweitig gefordert sind. Ziehen Sie sich in Ihr Schlafzimmer zurück oder machen Sie es sich auf dem Sofa bequem. Erst wenn Sie zu Hause problemlos alle Meditationsphasen beherrschen und den Sinn des Meditierens verstanden haben, können Sie auch an jedem anderen Ort dieser Welt meditieren.

Stellen Sie alles ab, was Sie ablenken könnte. Der Wecker sollte nicht ausgerechnet dann klingeln, wenn Sie versuchen zu meditieren. Schalten Sie den Fernseher, Musik und Lärmquellen aus, insbesondere Ihr Handy. Auch Ihre Waschmaschine oder der Geschirrspüler sollten bei Ihren ersten Meditationsübungen keine Geräusche im Hintergrund verursachen. Bei allen Meditationsübungen sollten Sie warme Füße haben und nicht akut unter Kopfschmerzen leiden. Dergleichen sollten Sie während der Meditationsphasen kein Essen auf dem Herd vor sich hin köcheln lassen. Reduzieren Sie alles, was Sie ablenken und Ihre Meditationsversuche erschweren könnte.

Später, wenn Sie das Meditieren beherrschen, spielen Lärmquellen oder anderweitige Ablenkungsfaktoren keine Rolle mehr für Sie. Dann werden Sie inmitten eines Rockkonzerts, in einem Waschsalon oder auch in der überfüllten Bahn meditieren können. Aber bis dahin sind noch einige theoretische Anleitungen und viel Übung erforderlich.

Die richtige Meditationsstellung für den Anfang

Entscheiden Sie sich anfänglich für eine möglichst bequeme Meditationsstellung – zum Beispiel im Liegen oder Sitzen. Wählen Sie keine Stellung, in der Sie verkrampfen oder es irgendwo im Körper zwickt, zieht oder gar schmerzt. Dies ist keine Anleitung für Fakire oder schmerzbesessene Asketen. Schmerzhaftige Stellungen sind für unsere Art der Meditation schädlich.

Bevorzugen Sie eine liegende Position, dann legen Sie sich auf das Bett, das Sofa oder auf eine Decke auf den Fußboden. Schieben Sie sich zur Entspannung ein bequemes Kissen unter den Kopf. Die Beine liegen dicht beieinander, die Füße mögen selbst zu einer entspannten Position finden und sind daher meist leicht abgespreizt. Sie können die Füße auch mit einer Decke wärmend bedecken oder durch das Unterschieben eines Kissens etwas höher lagern.

Die Hände legen Sie bei locker ausgestreckten Armen dicht neben Ihren Körper oder entspannt flach auf Ihren Brustkorb, Bauch oder Unterbauch. Die Handflächen liegen flach auf der Unterlage oder auf Ihrem Körper, weder fest gefaltet noch zur Faust geballt.

Bevorzugen Sie eine sitzende Stellung, dann können Sie sich zum Beispiel wie gewohnt auf einen Stuhl, Sessel oder auf Ihr Sofa setzen, die Füße fest auf den Boden gestellt, die Beine nebeneinander oder leicht gespreizt, so wie es für Sie am angenehmsten ist.

Alternativ bieten sich einige Yoga-Sitzpositionen an, zum Beispiel der Fersensitz, bei dem Sie auf einer weichen Unterlage knien. Knie, Schienbein und Fußspann berühren die Unterlage. Sie sitzen mit geschlossenen Knien auf Ihren eng beieinanderliegenden Fersen. Wenn diese Stellung zu sehr in den Beinen zieht, dann dürfen Sie zwischen Ihre Füße ein Meditationsbänkchen, Kissen oder eine eingerollte Decke schieben und darauf rittlings Platz nehmen.

Eine weitere Alternative ist der Lotussitz, bei dem Sie möglichst immer auf einem Kissen sitzen sollten. Die Beine werden derart gegrätscht und verschränkt, dass der rechte Fuß sich mit der nach oben zeigenden Fußsohle an den linken Oberschenkel anschmiegt und der linke Fuß darüber auf dem rechten Oberschenkel zum Liegen kommt bzw. zumindest den rechten Oberschenkel berührt. Die Knie sollen dabei fest auf der Unterlage ruhen.

Wenn der Lotussitz, mit dem ich selbst übrigens überhaupt nicht klarkomme, auch Ihnen Schwierigkeiten bereitet, dann können Sie Ihre Beine so grätschen, dass Ihre Füße genau vor Ihnen zum Liegen kommen, Fußsohle an Fußsohle. Oder Sie wählen den gewöhnlichen Schneidersitz.

In jedem Fall ist bei allen sitzenden Stellungen eine gerade und aufrechte Sitzhaltung mit aufrechter, gerader Kopfhaltung bei leicht nach hinten gedrückten Schulterblättern einzunehmen. Die Hände halten Sie bitte entspannt, immer mit geöffneten Handflächen – entweder auf den Oberschenkeln flach aufliegend oder mit zu einer Schale geformten Handflächen nach oben geöffnet.

Wählen Sie eine Stellung, bei der Sie sich wohlfühlen, bei der Sie nicht verkrampten, Ihnen nichts wehtut und bei der Sie sich 20 Minuten lang entspannen können.

Anschließend möchte ich Ihnen ein Grundwissen zur Atmung vermitteln, weil die Richtige Atmung für die Richtige Meditation unabdingbar ist.

Sinn des Atmens

Ohne Trinken können Sie zirka zwei Tage überleben, ohne Nahrung circa sechs Wochen. Ohne Atemluft sind Sie in weniger als dreieinhalb Minuten tot.

Atemluft ist für uns essenziell. Wir atmen, um unserem Organismus Sauerstoff zuzuführen und Kohlendioxid abzuführen. Den Sauerstoff benötigen alle Zellen in unserem Körper.

Die Zellen verbrennen diesen Sauerstoff zur Aufrechterhaltung unserer Körperwärme und zur Gewinnung von Bewegungsenergie in unseren Muskeln. Insbesondere unser Gehirn ist auf eine permanente Sauerstoffzufuhr angewiesen, andernfalls entstehen irreparable Schäden.

Vereinfacht dargestellt, passiert in unserem Körper Folgendes: Unsere Blutbahnen, bis hin zu den feinsten Ärdchen, transportieren Sauerstoff von der Lunge bis zur entferntesten Zelle. Die Zellen nehmen den Sauerstoff dann für ihre Stoffwechselproduktion auf. Bei der Verbrennung des Sauerstoffs in unseren Zellen fallen Schlacken und Kohlendioxid an. Diese Verbrennungsrückstände werden im Austausch gegen Sauerstoff an das Blut abgegeben und anschließend zu den Organen, die auf die Entgiftung und Ausscheidung der entsprechenden Abbauprodukte spezialisiert sind, transportiert. So wird etwa das für uns schädliche Kohlendioxid über die Lunge ausgeschieden. Der Übergang von Sauerstoff in die Blutbahn und umgekehrt, die Abgabe des Kohlendioxids aus dem Blut an die Umgebungsluft, erfolgt während des Ein- und Ausatmens über die Millionen von kleinen Lungenbläschen in unseren zwei Lungenflügeln.

Beim Ein- und Ausatmen unterscheidet man die Brust- und die Bauchatmung. Die letztere, die Bauchatmung, ist die normal übliche und bevorzugte Atmung. Sie wird auch Zwerchfellatmung genannt. Gut erkennbar ist sie durch das sichtbare Wölben und Einziehen des Bauches. Wenn Sie die Luft ganz tief einatmen, nimmt Ihr Bauchvolumen spürbar zu und beim Ausatmen flacht Ihr Bauch spürbar ab. Diese Bewegungsabläufe und Volumenänderungen verursacht das Zwerchfell, ein bogenförmiges Muskelgebilde, welches Brust- und Bauchraum trennt. Durch die Kontraktion des Zwerchfells beim Atmen wird Atemluft in die Lungen eingesogen und anschließend wieder ausgestoßen.

Bei der Brustatmung wird die Pumpkontraktion der Lunge von der Rippenmuskulatur verursacht. Durch das Zusammen-

ziehen der am Rücken ansetzenden Rippenmuskulatur werden die Rippen nach außen gespreizt und folglich wölbt sich der Brustkorb. Er dehnt sich und durch das sich dadurch vergrößernde Lungenvolumen wird Atemluft in die Lunge eingesogen. Entspannen wir die Brustmuskulatur, verringert sich das Brustkorbbvolumen und die Lunge wird, ähnlich einem Blasebalg, zusammengedrückt. Die verbrauchte Atemluft wird ausgestoßen.

Wir atmen durchschnittlich neun- bis zwölfmal in der Minute ein und aus, wobei unsere Atemfrequenz von der Tageszeit und unseren Aktivitäten abhängt. Je höher unser Sauerstoffbedarf ist, zum Beispiel beim Sport oder bei harter körperlicher Arbeit, umso höher ist unsere Atemfrequenz.

Welche Atmung wir anwenden, die Brust- oder Bauchatmung, hängt von verschiedenen äußeren Umständen ab und geschieht in der Regel unbewusst. Bei der Brustatmung gelangt am schnellsten Sauerstoff in unser Blut. Folglich neigen wir bei akuter Aufregung, wenn wir Angst haben und in Gefahrensituationen, zur Brustatmung. Die Atmung ist dann flach und schnell und führt bei längerer Dauer zu Verspannungen, und sie suggeriert dem Körper eine latente Stresssituation. Die situationsbedingte, kurzfristige Anwendung der Brustatmung bringt Sinn. Lang anhaltende Brustatmung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Im Gegensatz zur Brustatmung wenden wir im Alltag üblicherweise die Bauchatmung an. Das tun wir immer dann, wenn wir einer entspannten Tätigkeit nachgehen und wenn keine Stresssituation vorherrscht. Das ist der Sinn unserer Atmung.

Das soll als Beschreibung reichen, denn wir wollen vorerst nur grob verstehen, was während der Atmung in unserem Körper vorgeht. Für diejenigen, denen das Thema der Atmung bis hierhin zu theoretisch war, schließe ich gleich ein paar praktische Übungen an. Ziel dieser Übungen ist es, sich der Unterschiede zwischen Brust- und Bauchatmung auch in der praktischen Anwendung bewusst zu werden.

So üben wir das Atmen

1. Übung: Die Bauchatmung

Üben Sie nun bei geschlossenem Mund einige Minuten die bewusste Bauchatmung. Atmen Sie tief in Ihren Bauch hinein, sodass sich Ihr Bauch beim Einatmen, wenn Sie Ihre Hände auf den Bauch legen, kugelig rund anfühlt. Anschließend atmen Sie langsam wieder aus und ziehen dabei Ihren Bauch übertrieben ein, als wollten Sie auch noch die letzte Luft aus der Lunge herausdrücken. Dieses übertriebene Ein- und Ausatmen in und aus dem Bauchbereich wiederholen Sie einige Male, um sich der Bauch-, sprich Zwerchfellatmung, bewusst zu werden.

Nach ein paar derart intensiven Atemzügen atmen Sie bitte wieder wie gewohnt. Üben Sie nicht länger als fünf Minuten, damit Sie nicht verkrampfen oder Muskelkater bekommen.

2. Übung: Die Brustatmung

Üben Sie nun – wiederum mit geschlossenem Mund – einige Minuten die bewusste Brustatmung. Atmen Sie so tief in Ihren Brustkorb hinein, dass er sich sichtbar aufwölbt, als wollten Sie die Nähte Ihres Hemdes/Ihrer Bluse sprengen. Legen Sie ruhig Ihre Hände auf die Brust, damit Sie die Bewegungen Ihres Brustkorbes besser fühlen. Anschließend atmen Sie langsam wieder aus, sodass der Brustkorb weitestgehend einfällt und ganz flach wirkt. Dieses übertriebene Ein- und Ausatmen in den Brustbereich wiederholen Sie einige Male, um sich auch der Brustatmung bewusst zu werden.

Nach ein paar derart intensiven Atemzügen atmen Sie bitte wieder wie gewohnt. Ihre übliche Atmung sollte die Bauchatmung sein. Üben Sie nicht länger als fünf Minuten, damit Sie nicht verkrampfen und keinen Muskelkater bekommen.

3. Übung: Die kombinierte Brust- und Bauchatmung

Nun üben Sie, die Bauchatmung mit der Brustatmung zu kombinieren.

Ihr Mund bleibt auch bei dieser Übung geschlossen. Beim Einatmen atmen Sie ganz stark sowohl in Ihren Brustkorb als auch in Ihren Bauch hinein, sodass beide sich betont aufwölben, vergleichbar einem Spatzen, der sich im Winter zum Schutz vor Kälte extrem aufplustert. Anschließend lassen Sie die Luft aus dem Brustkorbbereich entweichen, lassen den Brustkorb ganz flach werden, und übergangslos lassen Sie auch die Atemluft aus Ihrem Bauchbereich entweichen. Ziehen Sie den Bauch, bei flachem Brustkorb, ganz stark ein, als wollten Sie eine „Hungerharke“ imitieren. Diese experimentelle Übung wiederholen Sie nur vier- bis fünfmal. Sie dient, wie die ersten beiden Übungen zur reinen Bauch- bzw. Brustatmung, ausschließlich dazu, Ihnen ein Körpergefühl für die unterschiedlichen Atmungsarten zu vermitteln.

Diese extreme Bauch- und Brustatmung werden wir künftig nicht mehr anwenden. Üben Sie diese kombinierte Atmung nicht länger als 4-5 Minuten und beenden Sie die Übungen, indem Sie anschließend in Ihre normale, betont ruhige Bauchatmung übergehen.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich bei all den Übungen möglichst keinen Muskelkater im Bauch-, Brust-, oder Mundbereich zuziehen. Gehen Sie die Übungen locker und spielerisch an.

Sollte Ihre Atmung nach einer der Übungen aus dem Takt geraten oder sollten die Übungen zu Verspannungen, Verkrampfungen und Angstgefühlen führen, dann stehen Sie bitte einfach auf, brechen die Atemübungen ab, machen ein paar kreisende Armbewegungen zur Lockerung und widmen Sie sich bewusst einer anderen Aufgabe – ohne weiter auf Ihre Atmung zu achten. Gehen Sie in die Küche, essen Sie etwas oder machen Sie etwas Anstrengendes, wie einmal die Treppe hinauf- und hinunterlaufen. Anschließend sollte sich Ihre Atmung wieder normalisiert haben. Mit weiteren Übungen warten Sie aber besser bis zum nächsten Tag.

Die Richtige Atemtechnik und die Vorbereitung zur Meditation

Die *Richtige Atemtechnik* nimmt eine Schlüsselstellung ein auf dem Weg zur Erleuchtung:

- bei der Bewältigung Ihrer alltäglichen Aktivitäten
- bei der Meditation und
- bei Ihrem persönlichen Weiterkommen.

Deshalb sollten Sie dem Thema unbedingt etwas mehr Zeit widmen und dieses Kapitel auf gar keinen Fall überspringen. Auch ist das wiederholte Üben der Richtigen Atemtechnik im Alltag von großer Wichtigkeit, weil Richtiges Atmen so bei Ihnen zur Routine und allzeit abrufbar wird.

Die nun folgenden Atemübungen dienen ausschließlich dazu, eine besondere und vor allem richtige Atemtechnik zu erlernen, eine Atemtechnik, die Sie wiederum unbedingt für die Meditation benötigen. Die Richtige Atemtechnik und daraus folgend die *Richtige Meditation* können Ihnen die Basis liefern, auf dem Weg zur Erleuchtung die von Ihnen angestrebten richtigen Erkenntnisse bzw. Einsichten zu erlangen. Die Atemtechnik zur Meditation soll nicht Ihr normal übliches Atmen im Alltag ersetzen. Die hier aufgezeigte Atemtechnik wenden Sie gezielt dann an, wenn Sie:

- a) sich bewusst entspannen oder
- b) meditieren wollen.

Die Richtige Atemtechnik führt Sie durch mehrere aufeinander aufbauende Atemphasen, die zu Beginn jeder Meditationsübung für Entspannung sorgen sollen. Die dann folgenden Phasen führen Sie, Schritt für Schritt, zu einer intensiven Sammlung und Konzentration. Letzteres hilft Ihnen unter anderem Ihre Gedanken zu kultivieren und im buddhistischen Sinne zu entfalten.

Wir fangen ganz einfach an.

1. Atmen bei geschlossenem Mund

Unabhängig davon, ob Sie sich auf eine Meditation vorbereiten oder bewusst entspannen wollen, atmen Sie, wenn immer möglich, bei geschlossenem Mund durch die Nase. Diese sehr einfache Übung, das Atmen durch die Nase (bei geschlossenem Mund), ist das 1. Charakteristikum der Richtigen Atemtechnik auf dem Weg zur Richtigen Meditation.

☑ Das Atmen bei geschlossenem Mund ist das 1. Charakteristikum der Richtigen Atemtechnik.

Diese Übung werden Sie schnell beherrschen und die folgenden Übungen sind genauso einfach und überschaubar.

2. Das bewusste Atmen

Bei den vorangegangenen Übungen zu den drei Atmungsarten habe ich Ihnen unter anderem die Bauchatmung vorgestellt. Jetzt, wo Sie sich dieser Atemtechnik (der Bauchatmung) bewusst geworden sind und auch den Unterschied zur Brustatmung kennen, werden wir diese Bauchatmung für unsere Meditationszwecke verfeinern.

Ihre Aufgabe ist es nun, das Aus- und Einatmen jeweils auf 5-7 Sekunden auszudehnen. Zählen Sie in Gedanken von 21 bis 27, das entspricht ungefähr sieben Sekunden. Auf ein, zwei Sekunden kommt es dabei nicht an. Von Anfang an sollen Sie sich bei dieser Übung entspannen. Wenn Sie die Atemluft 5-7 Sekunden lang in den Bauchbereich eingatmet haben, versuchen Sie die Luft 2-4 Sekunden in der Lunge zu halten und atmen Sie erst danach wiederum 5-7 Sekunden lang ruhig aus. Wenn die gesamte Atemluft aus der Lunge entwichen ist, halten Sie mit der Atmung wiederum für 2-4 Sekunden inne, versuchen vielleicht noch den letzten Rest verbrauchter Atemluft aus dem letzten Lungenbläschen auszuatmen. Dann atmen Sie wiederum 5-7 Sekunden lang neue

unverbrauchte Atemluft ruhig in den Bauchraum ein und atmen wie oben beschrieben wieder aus – im immer gleichen Rhythmus. Bei dieser bewussten Bauchatmung nehmen Sie automatisch mehr Luft in den Brustraum auf. Ihre Lunge füllt sich von unten nach oben mit frischer Luft. Vermeiden Sie dabei jegliches Extrem. Wichtig ist nur, dass Sie diese Atemtechnik ganz bewusst durchführen und – Zug um Zug – zu einem für Sie angenehmen und beruhigenden Rhythmus finden. Ihre Atmung sollte dabei automatisch intensiver werden, sodass Sie beim Einatmen ein größeres Luftvolumen einatmen und beim Ausatmen tatsächlich auch die gesamte verbrauchte Atemluft wieder ausstoßen. Diese Atemtechnik ist das 2. Charakteristikum der Richtigen Atmung.

**☑ Das bewusste und zeitlich ausgedehnte Bauchatmen ist das
2. Charakteristikum der Richtigen Atemtechnik.**

Auch diese Übung werden Sie relativ schnell beherrschen.

3. Kontrollierte Zungenbewegung

Beginnen Sie erneut bei geschlossenem Mund mit der bewussten und zeitlich ausgedehnten Bauchatmung. Nun achten Sie bitte einmal auf Ihre Zunge. Wo befindet sich diese, während Sie mit geschlossenem Mund ein- und ausatmen?

In der Regel wird Ihre Zunge im unteren Zungenbett ruhen, wobei die Zungenspitze Ihre Vorderzähne berühren und der Zungenrücken dabei leicht gegen den Gaumen gedrückt wird.

Diese Übung besteht darin, dass Sie künftig – und zwar beim Einatmen – mit der Zunge Ihren Gaumen und die oberen Schneidezähne ganz leicht, aber bewusst berühren sollen.

Anschließend – und zwar beim Ausatmen – soll Ihre Zungenspitze die unteren Vorderzähne berühren und in ihrer normalen Position im unteren Zungenbett verharren.

Bei beiden Bewegungen soll nur der Hauch eines leichten Druckwechsels stattfinden. Im Prinzip bewegt sich die Zunge

bei diesem Wechsel so gut wie überhaupt nicht. Auch müssen Sie die Zunge beim Einatmen, wenn sie den Gaumen berühren soll, weder anheben noch muss sie sich von den unteren Vorderzähnen ablösen. Beim Einatmen sollten Sie nur den leichten Druck auf den Gaumen verspüren, beim Ausatmen den leichten Druck auf die unteren Vorderzähne, möglichst am unteren Zahnansatz, damit sich die Zunge aus dem Zungenbett gar nicht herauszubewegen braucht. Dieser leichte Druckwechsel der Zunge vom oberen Gaumen zu den unteren Vorderzähnen darf nicht sichtbar sein und in gar keinem Fall darf es zu einer Anstrengung oder Verspannung oder gar zu einem Muskelkater in der Zunge oder Mundpartie führen. „Weniger ist mehr“, lautet die Devise bei dieser Übung.

Üben Sie diesen Druckwechsel der Zunge nun täglich, bis es keiner Anstrengung mehr bedarf, diese Zungenbewegung bei jedem Atemzug während der Meditation auszuführen.

**☑ Die richtige Auf- und Abwärtsbewegung der Zunge beim Ein- und Ausatmen ist das
3. Charakteristikum der Richtigen Atemtechnik.**

Der Sinn dieser Technik erschließt sich aus folgendem Wissen. Die chinesische Heilkunde basiert unter anderem auf der Überzeugung, dass in unserem Körper Energie- und Kraftfeldmeridiane, 12 an der Zahl, existieren, die vom Kopf zu den Füßen und umgekehrt verlaufen. Diese Meridiane, in denen unsere Lebensenergie fließen soll, verbinden die einzelnen Organe unseres Körpers miteinander. Man geht davon aus, dass die oben beschriebene Auf- und Abwärtsbewegung der Zunge wie ein Kippschalter den Fluss der Lebensenergie zwischen zwei Meridianenden anregt und ungehindert fließen lässt. Der eine Meridian kommt vom Steißbein, verläuft entlang der Wirbelsäule über den Kopf, die Augenbrauen, die Nase und endet im Obergaumen. Der andere Meridian kommt aus der unteren Körperregion vorne über den Nabel, den Solarplexus, den Hals und endet in der Zungenspitze. Über den

leichten Druckwechsel der Zunge – abwechselnd auf den Gaumen und auf die unteren Vorderzähne – kann die Lebensenergie, chinesisch „Chi“, wie ein Strom abwechselnd nach oben in den Kopf und nach unten in den Körper bis zu den Füßen abfließen. Beim Einatmen strömt die Lebensenergie aufwärts zum Kopf, beim Ausatmen strömt sie halsabwärts in die unteren Körperregionen. In diesen derart geschlossenen Hauptmeridianen bildet sich ein Energiekreislauf, der zwischen allen Organen unseres Körpers für einen unsere Gesundheit fördernden Austausch von Lebensenergie sorgt. Körper und Geist kommen ins Gleichgewicht. Die Meridiane in unserem Körper konnten Mediziner und Wissenschaftler zwar bis heute weder freilegen noch sichtbar machen, aber ob Sie an dieses Phänomen glauben oder nicht, üben Sie, denn diese Methode funktioniert in der Praxis ganz vorzüglich.

Wir fassen zusammen

Nun fügen wir alle *drei Charakteristika der Richtigen Atmung* zu einer zusammenhängenden Übung zusammen.

Nehmen Sie Ihre bevorzugte Meditationsstellung ein und beginnen Sie wieder mit dem Atmen bei geschlossenem Mund. Ergänzen Sie diese Übung durch die bewusste und ausgedehnte Bauchatmung und wenden Sie nun gleichzeitig auch die richtige Auf- und Abwärtsbewegung der Zunge an.

Diese drei Charakteristika für die Richtige Atmung

1. Das Atmen bei geschlossenem Mund,
2. das bewusste und ausgedehnte Bauchatmen und
3. die richtige Auf- und Abwärtsbewegung der Zunge

sind die Grundvoraussetzung für eine Erfolg versprechende Meditation in jeder Stellung, zu jeder Zeit und an jedem Ort der Welt.

Wie ich anfangs andeutete, wird jeder Fortschritt auf dem Weg zur Erleuchtung Ihnen einen persönlichen Gewinn bringen. Diese drei Charakteristika lassen sich ganz hervorragend im Alltag anwenden. Sie wirken in jeder Situation beruhigend

und helfen Ihnen, sich zu sammeln und zu konzentrieren. Das lässt sich nicht nur für die erfolgreiche Meditation ausnutzen, sondern auch in vielen Alltagssituationen wie beim langen Warten an der Kasse, vor dem Aufzug oder beim Arzt.

Wenn Ihnen ein unangenehmes Gespräch bei Ihrem Vorgesetzten bevorsteht und Sie darauf warten, zu ihm vorgelassen zu werden, dann wenden Sie die drei Charakteristika der Richtigen Atemtechnik an, um sich erstens zu beruhigen und sich zweitens auf die gegenwärtige Situation vorzubereiten. Sie können sich z. B. beim Einatmen: „Ich atme ganz viel Ruhe ein“, und beim Ausatmen: „Ich atme ganz viel Unruhe aus“ in Gedanken vorsagen. Diese Selbstsuggestion verhilft Ihnen spürbar zu einer angenehmen inneren Ruhe, wenn Sie aufgeregt sind.

Noch immer vor dem Chefzimmer Ihres Vorgesetzten wartend, können Sie sich beim Einatmen in Gedanken z. B. auch vorsagen: „Ich atme ganz viel Kraft und Zuversicht ein“, und beim Ausatmen: „Ich atme ganz viel Nervosität und Unsicherheit aus.“

So lassen sich wahlweise Mut, Gesundheit, Gelassenheit, Redegewandtheit, Erfolg und vieles mehr symbolisch einatmen und das Gegenteil wie Angst, Krankheit, Unruhe, Aggression, Wut, Schüchternheit ausatmen.

Sogar wenn Ihnen situationsbedingt sehr heiß ist und Sie übermäßig transpirieren, können Sie sich beim Einatmen in Gedanken vorsagen: „Ich atme kühle Luft ein“, und beim Ausatmen: „Ich atme überschüssige Wärme aus.“ Sie werden schnell merken, dass Ihnen spürbar kühler wird.

Wenden Sie diese Fähigkeiten bewusst an, wo immer es sich anbietet. Ihrer Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Nun werden Sie denken, dies hat mehr mit Selbstsuggestion zu tun als mit meditieren. Ja, aber die Möglichkeit zur Selbstsuggestion fällt nur beiläufig als kleines Geschenk am Rande für uns ab.

Die Richtige Meditationstechnik

Die zuvor von mir so ausführlich beschriebene Atemtechnik ist der Kern der richtigen Meditation, mit anderen Worten: das Herzstück der Meditation. Mit diesem Vorwissen zur Richtigen Atemtechnik ist es ab jetzt für Sie ein Leichtes, zu der von mir favorisierten *Richtigen Meditation* hinüberzuwechseln.

Nachdem Sie einen passenden Ort zum Meditieren gefunden und sich in eine entspannte Position gebracht haben, beginnen wir das Meditieren immer mit der Richtigen Atmung.

Um nun von der Richtigen Atemtechnik zur Meditation überzugehen, setzen Sie den drei Charakteristika der Richtigen Atmung das die Meditation einleitende Wort: „Ohmm“¹ voran.

Immer wenn wir gezielt meditieren wollen und uns nicht in einer besonderen Situation befinden, in der wir uns z. B. nur innerlich zur Ruhe bringen oder das Warten überbrücken wollen, dann beginnen wir unsere Meditationssitzung, indem wir ganz tief einatmen und uns beim anschließenden Ausatmen aus voller Brust in Gedanken das Wort „Ohmm“ vorsagen. Wenn Sie ungestört für sich allein sind, lassen Sie es als Meditationseinleitung 5-7 Sekunden während der gesamten Ausatemungsphase in einem tiefen Ton erklingen, andernfalls, im Beisein anderer Menschen, können Sie das „Ohmm“ auch für die anderen unhörbar im Geiste erklingen lassen.

☑ Jede Meditationssitzung wird mit dem Wort „Ohmm“ eingeleitet.

Diesem kleinen, so ganz unbedeutend erscheinenden Wort kommt gerade dadurch, dass Sie es gleich zu Beginn Ihrer

¹ Das von mir gewählte Wort Ohmm ist vom Om auch Aum hergeleitet. Om ist eine Silbe in der Sanskrit-Sprache. Die Silbe gilt bei Buddhisten als heilig. Für unsere Zwecke (die Einleitung unserer Meditationssitzung) wollen wir dem Begriff aber keine weitergehende Bedeutung zuweisen, lassen das „Ohmm“ leer, leer von jeglicher Begrifflichkeit.

Meditationssitzungen erklingen lassen, eine ganz besondere Funktion zu. Ihr Unterbewusstsein wird sich beim Wort „Ohmm“ – gleich, ob nur im Geiste gedacht oder leise ausgesprochen – relativ schnell auf die nun folgende Meditation einstellen. Das einleitende Wort „Ohmm“ soll bei jeder Meditationssitzung wie eine Initialzündung wirken.

Mit der Einführung des Wortes „Ohmm“ bekommen die zuvor aufgeführten drei Charakteristika des Richtigen Atmens eine neue Bedeutung, eine viel weiterreichende. Sie werden nun zu den Charakteristika und zugleich zum Kern für das Richtige Meditieren. Was ich bis jetzt unter dem Begriff *Richtige Atemtechnik* beschrieben habe, wird nun mit der Einführung des „Ohmm“ zur *Richtigen Meditationstechnik*.

**☑ Das einleitende Wort „Ohmm“ ist nun das
1. Charakteristikum für die Richtige Meditation.**

Nach dem Wort „Ohmm“ schließen sich nun die drei Charakteristika der Richtigen Atmung nahtlos an. Die Richtige Atmung wird zum 2. Charakteristikum der Richtigen Meditation. Zur besseren Verdeutlichung zeige ich dieses Konstrukt nochmals auf:

Charakteristika der Richtigen Meditation

1. Charakteristikum:

Einleitung durch das Wort „Ohmm“

2. Charakteristikum:

Die drei Charakteristika der Richtigen Atmung:

1. Atmung bei geschlossenem Mund
2. bewusstes und ausgedehntes Bauchatmen
3. die richtige Auf- und Abwärtsbewegung der Zunge

3. Charakteristikum:

Die Meditation der Leere

Für die von mir persönlich favorisierte Art der Meditation werden wir eine Methode praktizieren, die wohl ursprünglich aus dem Zen-Buddhismus überliefert ist. Diese Methode nennt sich *Meditation der Leere*.

Die Meditation der Leere

☑ Keinem Gedanken anhaften, geistige Ausgeglichenheit und einen Zustand innerer Harmonie schaffen, ist das Ziel der Meditation der Leere.

Keinem Gedanken anhaften heißt, keinen Gedanken aufnehmen, keinen Gedankenblitz weiterverfolgen, eine aufkeimende Idee nicht weiter ausspinnen, an keinem Gedanken festhalten.

Während einer Meditationssitzung werden Gedanken permanent versuchen uns abzulenken. Zusätzlich zu dem Gedankenfeuerwerk werden uns auch noch die unterschiedlichsten Sinneseindrücke abzulenken versuchen, z. B. die Fliege an der Fensterscheibe, Geräusche, Gerüche. Wenn Ihnen das passiert, dann lassen Sie das Geräusch oder den Geruch einfach nur das sein, was es ist – ein Geräusch, ein Geruch. Das Geräusch an und für sich will von Ihnen nichts, es hat seine eigene Ursache, seine eigene Existenz, will Sie nicht ärgern, hat mit Ihnen nichts zu tun. Es besteht für Sie keine Notwendigkeit, eine Beziehung zu diesem Geräusch herzustellen oder sich anderweitig in Gedanken darauf einzulassen. Lassen Sie also das Geräusch einfach ein Geräusch sein. Nach diesem Prinzip halten Sie auch jeden Geruch, jeden Sinneseindruck, den Sie wahrnehmen, auf Abstand. So sollte Sie die Musik aus Nachbars Wohnung, das Hundegebell auf der Straße oder der Knoblauchgeruch aus dem Treppenhaus künftig überhaupt nicht mehr stören.

Wie eingangs erwähnt, können wir unsere Gedanken nicht abschalten, aber keiner zwingt uns, sie zu verfolgen, weder die Gedanken noch die Sinneseindrücke.

Genau das wollen wir ab jetzt bei der Meditation anstreben, das wollen wir ausgiebig üben.

Das wird eine harte Übung. In 20 Minuten ist das nicht zu erlernen und das ist vermutlich auch der Grund, warum, an diesem Punkt angekommen, sich die Geister, der Spreu vom Weizen, trennen. Wer sich auf die Meditation der Leere nicht einlassen will, läuft Gefahr, auf dem Weg zur Erleuchtung nicht weiterzukommen.

Sie sind jetzt schon so weit gekommen, geben Sie nicht auf. Halten Sie durch.

Sie haben im letzten Absatz meine Formulierung „sich die Geister, der Spreu vom Weizen trennen“ gelesen. Blumige Sprache nennt man so etwas und gleichzeitig ist es eine Kombination volkstümlicher Sinnsprüche, aber nur auszugsweise und unvollständig. Ich gehe beim Schreiben davon aus, dass in unserem Kulturkreis jeder versteht, was ich mit meinen Formulierungen aussagen möchte. Auch die Mönche, Meister und Gelehrten aus Indien, China und dem Himalaja verfassten ihre Texte über den Buddhismus in ihrer jeweiligen Heimatsprache mit volkstümlichen Sinnsprüchen und in blumiger Sprache. Ein Inder oder Chinese wird mit großer Wahrscheinlichkeit meine schmückenden Redewendungen nicht verstehen. Und weil wir „eine andere Sprache sprechen“, fällt es uns Europäern schwer, deren Texte zu verstehen, insbesondere wenn sie erst ins Englische und anschließend vom Englischen ins Deutsche übersetzt wurden.

Das war übrigens ein Gedankenblitz, einer von denen, die an unpassender Stelle hervorbrechen und unbedingt Gehör finden wollen. Wenden wir uns wieder unserem eigentlichen Thema zu.

☑ Die Meditation der Leere ist das 3. Charakteristikum der Richtigen Meditation.

Und so geht's. Wir üben die Meditation der Leere:

Nehmen Sie Ihre bevorzugte Meditationsstellung ein. Eröffnen Sie Ihre Meditationssitzung mit dem Wort „Ohmm“, und atmen Sie in aller Ruhe bei geschlossenem Mund durch die Nase ein und aus. Atmen Sie so, wie Sie es zuvor geübt haben, konzentrieren Sie sich auf die intensive Bauchatmung und wechseln Sie den Zungendruck jeweils beim Ein- bzw. Ausatmen, ähnlich einem Kippschalter.

Achten Sie nun bewusst auf Ihre Gedanken. Sie werden feststellen, dass Sie nicht ohne Gedanken sind. Irgendein Gedanke wird Ihnen durch den Kopf schießen, irgendein Gedanke wird versuchen, Sie an etwas zu erinnern, wird versuchen, Sie etwas tun zu lassen. Beobachten Sie einfach im Geiste das Treiben in Ihrem Kopf, genießen Sie Ihre geistigen Aktivitäten. Schließen Sie als Anfänger anfangs noch die Augen und dann lassen Sie die Gedanken ziehen: Üben Sie mit aller Hartnäckigkeit, keinen Gedanken aufzunehmen, einen Gedankenblitz gedanklich nicht weiterzuverfolgen, an keinem Gedanken festzuhalten.

Vermutlich wird Ihnen das nur für wenige Sekunden glücken. Genießen Sie diese paar Sekunden der *Nichtanhaftung an Ihre eigenen Gedanken*. Sie werden nun eine bisher nicht gekannte Leere zwischen Ihren einzelnen Gedankenblitzen feststellen können. Konzentrieren Sie sich auf diese kleinen Pausen zwischen Ihren Gedankenblitzen und versuchen Sie, diese Pausen immer länger werden zu lassen, versuchen Sie, sich in diese Phasen der Leere hineinfallen zu lassen, versuchen Sie, jeden Gedanken, der aufkommt, einfach vorüberziehen zu lassen und in der Leere zwischen den Gedanken zu verweilen. Denken Sie aber nicht über die Pausen nach und denken Sie auch nicht, ob Sie es so richtig machen. Wenn Sie es irgendwann beherrschen, gehen Ihre Gedanken in die Leere – im wahrsten Sinne des Wortes.

Anfänglich werden Ihnen diese Gedankenpausen nur für wenige Sekunden glücken, denn Ihre Gedanken werden vermutlich mit noch mehr Nachdruck und Intensität versuchen, Oberhand zu erlangen. Das ist völlig normal. Immer wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken während dieser Übung wieder die Oberhand erlangen wollen und die Pausen nicht mehr aufrechtzuerhalten sind, dann gehen Sie in Gedanken die Reihenfolge aller *Charakteristika für die Richtige Meditation* erneut durch. Ich wiederhole diese gerne nochmals:

- Ich nehme die bevorzugte Meditationsstellung ein,
- eröffne die Meditationssitzung mit dem Wort „Ohmm“,
- atme in aller Ruhe bei geschlossenem Mund durch die Nase ein und aus,
- konzentriere mich auf die bewusste und intensive Bauchatmung, und
- konzentriere mich auf den richtigen Wechsel des Zungendrucks.

Üben Sie immer wieder mit aller Hartnäckigkeit, keinen Gedanken aufzunehmen, jeden Gedankenblitz nicht weiterzuverfolgen, an keinem Gedanken festzuhalten, die Leere zwischen den Gedanken immer weiter auszudehnen.

Anfänglich werden Sie diese Übung vermutlich als extrem schwer empfinden und sie wird Ihnen vielleicht sogar im wahrsten Sinne des Wortes Kopfschmerzen bereiten. Verzweifeln Sie nicht, mit jeder neuen Meditationssitzung werden Sie spürbare Fortschritte machen.

Bei dieser Art der Meditation, der Meditation der Leere, müssen Sie sich in hohem Maße konzentrieren. Obwohl das paradox klingen mag, so führt doch gerade diese Art der extremen Konzentration auf die Leere, auf die *Nichtanhaftung an die Gedanken*, zu einer Beruhigung des Geistes. Die Folge

ist auch die Beruhigung von Gefühlen und Emotionen. Jegliche Aufgeregtheit lässt sich mit dieser Meditationsmethode abstellen. Es ist nur eine Sache der Übung.

Wenn Sie diese Art der Meditation irgendwann gut beherrschen, kann sich bei Ihnen nach 15-20 Minuten Meditation tatsächlich innere Ruhe und Ausgeglichenheit einstellen. Ihr Geist ist dann klar und Sie haben den Eindruck, dass Geist und Körper in Harmonie verweilen. Auch sollten Sie sich in diesem Zustand nicht mehr von Ihren Gedanken bedrängt fühlen. Danach können Sie ganz in Ruhe Ihre Meditation beenden, sich erheben und entweder Ihren Alltagstätigkeiten nachgehen oder, wenn es Ihre Zeit erlaubt, sich tiefergehende Gedanken zu den einzelnen buddhistischen Puzzleteilen machen. Sie können in Gedanken üben, wie es ist, dieses oder jenes loszulassen; üben, Ursachen des Leidens zu ergründen – alles Übungen, auf die ich an späterer Stelle noch ausführlich eingehen werde.

Am Anfang werden Sie aber mit diesem lockeren und ruhigen Übergang in den Alltag noch Schwierigkeiten haben. Ihr Unterbewusstsein wird vermutlich versuchen, Sie sofort mit Gedanken und Problemen zu überhäufen, sobald Sie nur beginnen an das Ausklingen der Meditationssitzung zu denken. Daher empfehle ich Ihnen, insbesondere in Ihrer Anfangszeit, wenn beunruhigende Gedanken übermächtig auf Sie eindringen, folgende Abschlussübung zu praktizieren: Zum Abschluss einer im Geiste noch unruhigen Meditationssitzung und zum Übergang in den Alltag stellen Sie sich vor, Sie würden am helllichten Tag an einem weißen Sandstrand stehen und über das bewegte Meer bis an den Horizont sehen, einen Horizont, der wie mit dem Lineal gezogen die sich unentweg auftürmenden Wellen von dem hellen, freundlich wirkenden Himmel trennt. Stellen Sie sich draußen auf dem Meer meterhohe Wellen vor, wie sie vom Horizont kommend,

mit sich brechender Gischt auf den weißen Sandstrand auflaufen und ihre Ausläufer völlig kraftlos vor Ihren Füßen im Sand versickern.

Atmen Sie ruhig und bewusst mit der von mir beschriebenen, zeitlich ausgedehnten Bauchatmung und lassen Sie nun – in Ihrem Geiste – das Meer zur Ruhe kommen. Lassen Sie die Wellen, soweit Sie übers Wasser sehen können, immer kleiner, immer flacher werden, bis Sie nur noch eine ganz glatte Wasseroberfläche vor Augen haben, bis absolute Flaute eintritt. Es herrscht völlige Ruhe, angenehmer Frieden und grenzenlose Harmonie vor Ihrem geistigen Auge, in Ihrem Kopf. Genießen Sie dieses Bild zum Abschluss Ihrer Meditationssitzung, bis Sie innere Ruhe verspüren, vielleicht 5-10 Minuten, und mit diesem Meditationsabschluss wechseln Sie wieder in Ihren Alltag zurück.

Sollte auch diese abschließende Übung Ihren Geist nicht merklich beruhigen, dann variieren Sie die Abschlussübung in einer bewusst überzogenen intensiveren Form, so wie folgt: Wenn Sie in Gedanken das Meer zu Ihren Füßen zur Ruhe gebracht haben und Sie nun auf eine glatte, beruhigte Wasseroberfläche schauen, dann lassen Sie in Ihrem Geiste den Horizont und den darüberliegenden Himmel in gleißend hellem Licht erstrahlen, so als wären Sie vom hellen Licht derart geblendet, dass über der Wasseroberfläche, ab der Horizontlinie, alles weiß erscheint.

Nun bewegen Sie sich in Gedanken auf diesen Horizont zu, in Richtung dieses gleißend weißen Lichts, sehr schnell, so schnell, als wenn Sie mit Ihrem Körper übers Wasser fliegen, immer in Richtung des gleißenden, weißen Lichts, minutenlang, bis Sie das Gefühl haben, immer leichter, immer schneller zu werden. So fliegen Sie in Gedanken immer weiter, ohne jedoch den Horizont je zu erreichen. Der Abstand zwischen Ihnen und dem Horizont bleibt annähernd immer gleich.

Bei dieser Vorstellung sollten Sie Ihre Gedanken im wahrsten Sinne des Wortes abhängen können. Sie sollten nun

im Geiste so schnell fliegen, dass die Gedankenblitze, die Sie bisher belasteten, an einem Punkt entstehen, an dem Sie sich schon den Bruchteil einer Sekunde später nicht mehr befinden, ähnlich einem Überschallflugzeug, dessen Schallwellen es nie schaffen, das Flugzeug einzuholen. Gedankenblitze haben wie die Sonnenstrahlen ihre eigene Richtung, können Ihnen bei Ihrem Flug in Richtung Horizont nicht folgen und sind darüber hinaus auch viel, viel langsamer als der Schall. Eine gute Methode, die Gedanken abzuhängen.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre belastenden Gedanken abgehängt zu haben, genießen Sie in aller Ruhe diesen Flug über das ruhige Wasser in Richtung des hellen, gleißenden Lichts. Achten Sie dabei stets auf die Richtige Atmung und auf alle anderen Charakteristika der Richtigen Meditation. Wenn Sie dann von innerer Ruhe und grenzenloser Harmonie erfüllt sind, beenden Sie die Meditation, erheben Sie sich und gehen Sie wieder Ihren Alltagstätigkeiten nach.

Das ist sicherlich eine extreme Meditationsvariante, die aber bei starker Belastung des Kopfes durch negative und quälende Gedanken angebracht sein kann.

Die Meditation der Leere befähigt Sie zur inneren Sammlung und zu weitergehenden intensiven Gedanken über den Weg zur Erleuchtung und den Sinn des Lebens. Die klare See und der heitere blaue Himmel spiegeln dann Ihren inneren Gemütszustand, Ihre seelische Verfassung, Ihre Losgelöstheit von all Ihren Gedanken wider. Sie können sich nun sammeln, um sich den wahren, weltumfassenden Gedanken zu widmen, den essenziellen Fragen des Lebens, Fragen, denen sich auch Buddha widmete.

Sie sollten nun bei jeder weiteren Meditationssitzung Spaß und Freude empfinden und etwas kontrollierter mit Ihrem Geist umgehen können. Gewinnen Sie mit jeder Meditations-sitzung – Tag für Tag – eigenen Raum in der Leere. Mit fortgeschrittener Sicherheit beim Meditieren lassen wir am Ende

auch die bildliche Vorstellung von dem absolut ruhigen Wasser weg. Wir wollen unbedingt zur gegenstandslosen Meditation finden.

Es gibt Menschen, die versuchen schon während einer Meditation Lösungen und Antworten zu finden. Diese Vorgehensweise läuft dem ursprünglichen Grundgedanken der Meditation der Leere, nämlich während der Meditation die Nichtanhaftung zu üben und eben keine Gedanken aufzunehmen, entgegen. Bleiben Sie bitte strikt bei meinen Anleitungen zur Meditation. Die Erkenntnis, die Antworten und Lösungen kommen in einer separaten Phase, immer im Anschluss an die Meditation der Leere.

Bei intensiver Übung führt Sie das initialisierende Wort „Ohmm“ umgehend in die Meditation der Leere. Ich selbst vermag mich bereits beim letzten ausklingenden Buchstaben „m“ des Wortes „Ohmm“ – noch in der Ausatemungsphase – in den Meditationszustand der Leere und somit in absolute innere Ruhe und in höchste Konzentration zu versetzen. Wenn ich das kann, können Sie das auch erlernen.

Ach, beinahe hätte ich es vergessen, weil es so selbstverständlich ist: das Lächeln.

Das Lächeln

Nach diesen vielleicht als schwer empfundenen Übungen zeige ich Ihnen noch eine ganz einfache, die auch gleichzeitig das 4. und somit das letzte Charakteristikum der Richtigen Meditation ist: das *Lächeln*.

Ihr beruhigter Geist, Ihr ruhiger Atem, Ihre beruhigten Emotionen und Ihre gesamte beruhigte Gefühlswelt sollten zu einer inneren Zufriedenheit beitragen und Sie in einen Zustand der Harmonie versetzen. Dieser Zustand der Harmonie und Zufriedenheit sollte sich auch in Ihrem Gesichtsausdruck widerspiegeln. Zeigen Sie dies durch Ihr Lächeln und behalten Sie es während der ganzen Meditationssitzung bei. Ihre

Augen sollten strahlen. Auch wenn man Ihnen sonst nicht ansieht, dass Sie gerade meditieren, zum Beispiel vor dem Personenaufzug, in der Schlange vor der Kasse im Supermarkt, oder im Warteraum der Arztpraxis, Ihr Lächeln darf für alle sichtbar sein. Tun Sie es, zeigen Sie Ihr Lächeln, demonstrieren Sie Ihre geistige Ausgeglichenheit, wo immer Sie können.

☑ Das Lächeln spiegelt Ihre geistige Ausgeglichenheit, und das Zeigen Ihres Lächelns ist das 4. Charakteristikum der Richtigen Meditation.

Denken Sie bei dieser Übung ruhig an das weltweit bekannte Smiley. Diese Vorstellung kann Ihnen helfen, Ihre Meditation zu perfektionieren. Bei intensiver Übung sind auch Sie in der Lage, beim Aufsagen des Wortes „Ohmm“ bereits beim ausklingenden letzten Buchstaben „m“ des Wortes „Ohmm“ – noch in der Ausatmungsphase – in den Meditationszustand der Leere einzutauchen; zwischen zwei Gedankenblitzen, in absoluter innerer Ruhe und höchster Konzentration zu verharren und noch während das „Ohmm“ ausklingt, zu lächeln. Wenn ich das lernen konnte, können Sie das auch lernen.

Wenn Ihr Gesicht beim Meditieren aber wie zur Faust geballt aussieht, dann machen Sie etwas falsch. Sie müssten dann die Übungsanleitungen nochmals lesen. Üben Sie das Lächeln.

Dieses Charakteristikum hilft Ihnen übrigens nicht nur während der Meditation. Lächeln Sie ruhig auch im Alltag, wann immer Sie können. Achten Sie einmal auf Ihre Mitmenschen, wie viele von ihnen mit einem Gesichtsausdruck herumlaufen, als wäre ihnen gerade eine Laus über die Leber gelaufen. Was glauben Sie, wie viele Ihrer Mitmenschen sich schon allein darüber ärgern, dass sie zur Arbeit gehen, dass sie bei jedem Wetter das Haus verlassen müssen, dass sie nicht das Passende zum Anziehen gefunden haben und überhaupt wieder einmal alles schiefläuft. Jeden Miesepeter, der Ihnen begegnet oder den Sie im Auto neben sich mit einer

Grummelfalte auf der Stirn beobachten, sollten Sie zum Anlass nehmen, sofort Ihren eigenen Gesichtsausdruck zu überprüfen und sich ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Gut möglich, dass der so Angelächelte es mit einem Lächeln reflektiert.

Lächelnde Menschen sollen weniger oft krank werden und glücklicher und zufriedener zu leben wissen.

So wie das Lächeln ein Spiegelbild Ihrer eigenen geistigen Ausgeglichenheit und inneren Harmonie ist, so funktioniert die Spiegelung nicht nur von innen nach außen, sondern auch von außen nach innen. Ich schließe mich sogar der Auffassung einiger Wissenschaftler an, die davon ausgehen, dass unser Lächeln und unsere ausgeglichene und gute Stimmung sich nicht nur auf unser Allgemeinbefinden auswirken, sondern auch auf all unsere Organe, bis hin zu den einzelnen Zellen in unserem Körper. Seien Sie sich also gewiss, Ihr Lächeln wird Ihnen richtig guttun, von Kopf bis Fuß. Diese harmonische Grundstimmung wird Ihnen jede Zelle mit großer Vitalität und einem langen Leben danken.

Lächeln Sie regelmäßig auch in sich hinein. Schicken Sie ruhig einmal ein Lächeln an Ihr Herz, an Ihren Darm oder an irgendein anderes Organ, dem Sie gerade besondere Aufmerksamkeit schenken möchten, insbesondere wenn es Unwohlsein ausstrahlt. Sie werden schnell feststellen: Vergleichbar anderen Menschen, die auf Ihr Lächeln freundlich reagieren, wird auch Ihr Inneres, werden Ihre so angelächelten Organe spürbar freundlich reagieren.

Überprüfen Sie Ihr Lächeln ruhig vor dem Spiegel. Achten Sie auf die lächelnde Form Ihrer Mundwinkel, denken Sie an ein lächelndes Smiley.

Versuchen Sie es einmal – Sie werden positiv überrascht sein, was so ein kleines Lächeln ausmachen kann.

Ein klassisches Beispiel und leuchtendes Vorbild für das Lächeln ist der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, selbst. Wo immer ich sein Gesicht sehe, er lächelt und vermittelt allein

schon durch sein Lächeln unendlich viel Freundlichkeit, geistige Ausgeglichenheit, Ruhe und Harmonie. Das können Sie auch – versuchen Sie es gleich jetzt.

- Ende der Buchvorschau -

Wenn Ihnen diese Leseprobe gefallen hat, können Sie das Buch unter der folgenden ISBN auf einer der einschlägigen Internetplattformen ordern oder im Buchhandel erwerben.

ISBN: 978-3-7448-3143-7



Das Buch umfasst 380 Seiten,
mit insgesamt 96.852 Wörtern und rd. 667.380 Zeichen