



## Dhyāna

Die Zeitschrift des Zentrums für  
Zen-Buddhismus

Winter 2002/03

### Inhalt

1 - Retreat als eine Ausbildung für  
die Seele

3 - „Für alles gibt es eine  
bestimmte Stunde“

### Retreats als eine Ausbildung für die Seele

Retreats werden gewöhnlich verstanden als Rückzug von etwas, als eine Bewegung weg von etwas Unsicherem hin zu etwas "Sicherem". Jemand sagte einst: "Rückzug ist ein Vorrücken nach hinten". Betrachtet man einen Retreat als eine Ausbildung für die Seele, könnte er beschrieben werden als ein "Vorrücken zur Wurzel des eigenen Wesens". Es ist nur eine Sache der Perspektive.

Es gib viele verschiedene Arten von Retreats. Wenn man an einem Retreat teilnimmt, wird im Allgemeinen angenommen, dass man sich in groben Zügen auf ein zugrundeliegendes Glaubenssystem einlässt. Man muss nicht "Christ" sein, um an einem "christlich" ausgerichteten Retreat teilzunehmen, aber es hilft, wenn man die entsprechenden Symbole und Ideen kennt. Dasselbe gilt natürlich für einen Retreat mit einer "buddhistischen" Ausrichtung.

Im Zen wird ein Retreat "Sesshin" genannt. Sesshins haben eine vorgegebene Struktur, welche auf einer langen Tradition beruht, deren Wurzel weit zurück nach China in die Zeit von Bodhidharma reichen. Das Wesen eines Sesshins ist karg; es wird mit Absicht ein körperlich und geistig spartanisches Umfeld geschaffen, um die innere Arbeit zu fördern. Während der letzten zehn Jahre folgten die Retreats des *Zentrums für Zen-Buddhismus (ZZB)* diesem Model. Zwar gab es ab und zu Anpassungen an den europäischen Lebensstil, doch im Grossen und Ganzen blieb der Ablauf konstant.

Im Laufe der Jahre haben viele Leute diese Zen-Sesshins besucht. Jede einzelne Person antwortete damit einem inneren "Ruf zur Praxis". Manche blieben auf dem "Zen"-Weg, andere kamen zum Schluss, dass dies nicht ihr Weg sei und setzten ihre Suche in anderen Richtungen fort. Dieses Suchen in verschiedenen Richtungen gehört zum normale Lauf der Dinge, wir alle kennen es wohl aus eigener Erfahrung.

Das Suchen nach einer Tradition oder einer Schule, der man folgen kann, ist der übliche erste Schritt, wenn man "entdeckt", dass es Zeit ist, dem Leben einen Sinn zurückzugeben. Man sucht eine Schule, welche in den eigenen Ohren nach "Wahrheit" klingt. Für viele Menschen bedeutet dies ein "Ja, aber...". Dieses "Ja, aber..." kann viele Gründe haben. Zum Beispiel: Rituale sind ein wesentlicher Bestandteil jeder Tradition, und in ihrem richtigen Kontext benutzt, sind sie ein machtvoll Instrument, das einem hilft, den eigenen Geist zu meistern. Für einige Leute sind Rituale Stolpersteine. Vielleicht verursacht der Gebrauch einer Fremdsprache mehr Verwirrung als Klarheit darüber, worum es bei der Lehre geht. Oder man erlebt vielleicht die körperlichen Anforderungen des Retreats als zu gross, so dass man keine Stille finden kann. Und so macht man sich mit dem "Ja, aber..." auf die Suche nach einem anderen Weg. Im Mittelpunkt stand der Gedanke, dass "jede Person, welche bisher mit dem ZZB in Berührung kam, dies aus einem bestimmten Grund tat. Dieser Grund, wie auch immer er sich zeigen mochte, war für diese Person ein "Ruf zur Praxis". Deshalb ist man immer ein bisschen traurig, wenn der innere Kontakt nicht zu Stande kommt oder nicht aufrecht erhalten bleibt und die Person woanders suchen muss. In den letzten zwei Jahren hat uns dieses Kommen und Gehen mehr und mehr beschäftigt.

Das "Woanders-suchen" hängt von der Art und Weise ab, wie eine Botschaft vermittelt wird und nicht von der Botschaft selbst. Die Botschaft ist die der Wahrheit, und die Wahrheit ist nicht geteilt. Jede Tradition versucht auf ihrem Weg die Suchenden zur Erfahrung der Wahrheit zu führen. Das ist die Botschaft. Es ist die Art und Weise der Darstellung, die Methode, die uns veranlasst "woanders zu suchen", und nicht die Wahrheit selbst.

Die oben beschriebenen Überlegungen formten sich für uns im letzten März zu konkreten Fragen, wie zum Beispiel:

"Was wäre ein Retreat ohne die überlieferte Form des Chantings (Sutra-Rezitationen)?"

- Es könnte ein Retreat sein, in welchem man das Chanting aus einer ganz neuen Perspektive angeht und zu einem Werkzeug in der eigenen Meditationspraxis macht.

"Was wäre ein Retreat ohne den vorgegebenen Gebrauch von Klanginstrumenten?"

- Es könnte ein Retreat sein, in welchem der Gebrauch von Klanginstrumenten aus einer ganz neuen Perspektive erfahren und ein Hilfsmittel in der eigenen Meditationspraxis wird.

"Was wäre ein Retreat, wenn man nicht so viele Stunden formell sitzen würde?"

- Es könnte ein Retreat sein, in welchem einige dieser Stunden dafür verwendet werden, den eigene Geist auf andere Art zu erforschen als in der Sitzmeditation. Dadurch erlebt man den denkenden und fühlenden Geist aus einer ganz neuen Perspektive und kann ihn als ein Werkzeug in der eigenen Meditationspraxis benutzen.

Es wurden viele solche Fragen gestellt und beantwortet (und es gibt noch viele, die auf eine Antwort warten. :-). Die Fragen wurden gestellt im Hinblick auf folgende TeilnehmerInnen:

- NeuanfängeInnen
- Personen mit einer fortlaufenden Praxis,
- Personen, deren Praxis auf Grund ihrer Lebensumstände in einer Krise steckt,
- Personen mit einer selbst entwickelten Praxis, unabhängig von einer bestimmten Schule.

Jede Frage wurde unter Berücksichtigung folgender "Tatsachen" beantwortet:

1. Wir alle haben die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis unabhängig von anderen Menschen.
2. Wir alle haben die Aufgabe, uns unseres wahren Selbsts bewusst zu werden, solange wir noch in diesem Körper leben.
3. Wir alle hören einen "Ruf zur Praxis".
4. Wir alle haben nur den Körper, die Sinne und den Geist, um dem "Ruf zur Praxis" zu folgen.
5. Es gibt von alters her bewährte Methoden, um Körper, Sinne und Geist zur Entwicklung einer spirituellen Praxis einzusetzen.
6. Wir alle können, wenn wir die Gelegenheit haben, diese Methoden kennenzulernen und anzuwenden, die tiefen Berei-

che der Stille erfahren, von welchen die grossen Lehrer der Welt gesprochen haben.

7. Wir alle können durch zunehmende Erfahrung der Stille eine Praxis entwickeln, die frei von Dogma und blindem Glauben auf der selbst entdeckten Wahrheit beruht.

8. Wir alle haben die Fähigkeit, die Stille der Meditation in die materielle Wirklichkeit zu übertragen, wenn wir die Gelegenheiten nutzen, die Stille in den täglichen Aktivitäten zu üben.

9. Wir alle haben die Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen. Wahrheit hat nichts mit blinder Gläubigkeit zu tun, Wahrheit wird erfahren. Ein Retreat muss erfahren werden und nicht geglaubt.

Der erste Retreat nach diesem Modell fand im Tannenheim im August 2002 statt.

Das Haus Tannenheim befindet sich in Balmberg, oberhalb des Dorfes Balm. Man erreicht es in etwas einer halben Stunde mit dem Auto von Solothurn aus. Das Haus sitzt geschützt in einer Mulde direkt unter dem Juragrät am Weg zum Weissenstein. Seine zahlreichen Fenster wenden sich fast alle der Sonne zu, die das Haus bei schönem Wetter von morgens bis abends bescheint. Das einstige Kinderheim wirkt warm und freundlich und scheint die Stille zu geniessen, die ein Retreat mit sich bringt. Als ob sie sich dafür erkenntlich zeigen wollten, antworten das Haus und die Umgebung mit ihrer eigenen einlandenden Stille. Etliche Wege führen zu herrlichen Aussichtspunkten oder zu versteckten Plätzchen im Wald.

Ein typischer Tag im Sommer-Retreat sah folgendermassen aus:

- 05.00 - Wecken
- 05.15 – 05.30 Hatha-Yoga/Pranayama
- 05.30 – 07.30 Tee, Sitzmeditation.
- 07.30 – 09.00 Frühstück u. Ruhezeit
- 09.00 – 11.00 Lektion/Studium
- 11.00 – 12.00 Sitzmeditation
- 13.00 – 14.30 Mittagessen u. Ruhezeit
- 14.30 – 16.00 Lektion/Studium
- 16.00 – 17.0 Sehen/Zeichnen-Meditation
- 17.00 – 18.00 Chanting-Meditation
- 18.00 – 19.0 Abendessen u. Ruhezeit
- 19.30 – 20.00 Fragen und Antworten
- 20.00 – 21.30 Sitzmeditation Einzelbegegnung
- 21.30 Schluss

Während der ganzen Woche wurde Schweigen eingehalten in Übereinstimmung mit den Worten von Sai Baba:

"Bevor du redest, frage dich selbst:

*"Ist es freundlich, ist es nötig, ist es wahr, unterstützt es die Stille?"*

Auf diese Weise hat sich die neue Form des Retreats herausgeschält. Das Thema lautet "Ruf zur Praxis". Die Retreats

werden fortgeführt in einer Art und Weise, welche den Körper, die Sinne und den denkenden Geist mit einbezieht, ohne dogmatisch oder an eine Tradition gebunden zu sein. Das Grundthema bleibt dasselbe, doch jeder Retreat enthält ein anderes Unterthema. (Z.B. Ayurveda im Dezember-Retreat). Das Ziel ist es, Werkzeuge anzubieten für Neuanfänger, "Bereits unterwegs seiende"-Anfänger, "Ich fange wieder neu an"-Anfänger und "Ich tue es auf meine eigene Art"-Anfänger. Man muss es erfahren und nicht darüber nachdenken.

bob & agetsu

## **„Für alles gibt es eine bestimmte Stunde. Und für jedes Vorhaben unter dem Himmel gibt es eine Zeit.“**

Geweckt wurde dieses Thema als ich unseren Katzen zuschaute, wie sie innert kürzester Zeit den Inhalt der zweiten Dose Katzenfutter verschlangen. Dies veranlasste mich, über das Wunder der auf die Jahreszeiten antwortenden Katzennatur nachzudenken.

Der Herbst war in vollem Gange, und die Katzen, die Veränderungen spürend, begannen ihre Fettreserve für die kalten Tage aufzubauen. Im Einklang mit den Jahreszeiten verloren die Blumen allmählich ihren Glanz. Ihre welken Blütenblätter und zukunftsfrüchtigen Samen verstreuten sich gemäss den Launen des Windes. Sonnenblumen mit hängenden Köpfen voller mit Samen standen bereit, die Wintervögel Nahrung zu bieten.

Bienen zogen ihre letzten Runden im goldenen Herbstlicht, aber sie kehrten mit nur noch wenig Nektar von ihrer Arbeit heim. Auch ihr Lebenszyklus spiegelt in seiner eigenen Weise den Kreislauf der Jahreszeiten wider. Am Rande des Gartens, beim nackten Pfirsichbaum, feierte ein Schwarm von winzigen fliegenden Wesen mit einem Luftballet den noch warmen Oktobertag. Mitten in diesem Tanz der Natur stehend, fragte ich mich, ob ich die selbe Musik höre, wie die zahlreichen anderen Wesen in diesem Garten.

Ich bin aus dem gleichen Material gemacht wie die Vögel und die Sonnenblumen; wie sie tanze ich durch den Kreislauf meines Lebens. Doch ich bezweifle, ob ich mich noch wie sie im Einklang mit dem Kreislauf der Natur befinde. Hat vielleicht mein inneres Ohr im Laufe der Jahre durch Unachtsamkeit seine Empfänglichkeit verloren? Hat die andauernde Konzentration auf äussere Geräusche bewirkt, dass sich der innere Klang und damit der Rhythmus der Natur zurückgezogen hat? Die Augen, längst daran gewöhnt, meine geistige Aufmerksamkeit ganz für sich in Beschlag zu nehmen, richten sich auf ein sichtbares Objekt nach dem anderen; dass es darum geht, nach innen zu schauen statt nach aussen, ist vergessen. Der Zyklus der Jahreszeiten, der Zyklus des Tages, der Zyklus des eigenen Körpers – sie sind bekannt, gewohnt, akzeptiert. Doch es gab eine Zeit, da hatten die Zyklen noch einen Sinn. Mein Schlafrhythmus befand sich im Einklang mit dem Tagesablauf. Ich ass, wenn ich hungrig war und schrie nach mehr bis zur Sättigung. Aber mit zunehmendem Alter spielten Familie, Gesellschaft, karmische Veranlagungen und

meine eigene innewohnende Unwissenheit ihre zugeordnete Rolle und eh ich mich versah und ohne viel Widerstand von mir, stand ich mitten im Lebenstanz mit verschwommener Sicht und dumpfem Gehör.

Als ich über die tausend Gründe von Entschuldigungen nachdachte, welche mir Familie, Gesellschaft usw. über die Jahre geboten hatten, um meinen "persönlich gestalteten, garantiert erfolgreichen" Lebensstil zu rechtfertigen, war ich über die Zwangsläufigkeit in meinem Gestaltungsplan erstaunt. In meiner Lebensführung gab es keinen Platz für den Kreislauf der Natur. Es ist sehr beängstigend, wenn sich der Gedanke einschleicht, dass die grossartigen Lebensentwürfe bei genauem Hinsehen doch nicht so grossartig sind.

Zuerst kamen die Geburt, die frühen Kinderjahre, dann die Schule, mehr Schule, noch mehr Schule, Arbeit, Eheschliessung, Familie.... In jedem Kalenderjahr wurde das Ziel höher gesteckt. "Nun bist du alt genug, um zur Schule zu gehen!", sagte mein Vater eines Tages. "Du weisst nun genug, um arbeiten zu gehen", sagte mein Lehrer. "Du verdienst nun genug, um meine Familie zu gründen", sagte eines Tages meine Frau. Es gab immer eine nächste Hürde zu nehmen, ein nächster "Berg zu besteigen". Man hat die Gewinne dieser Laufbahn eingesammelt und sich selbst zum Erfolg gratuliert, die Fehlschläge hat man sorgfältig weggepackt. Glück war definiert als Erfolg, und Erfolg war definiert als "die nächste Sprosse auf der Leiter", "das nächste Unternehmen" oder "die nächste Anschaffung."

Ich sprach im gleichen Ton mit meinen Kindern und übermittelte ihnen die gleiche Lebenshaltung, welche ich so vorbehaltlos von meinen Eltern übernommen hatte, jedoch völlig davon überzeugt, dass ich ihre "Fehler" vermeiden werde. Mein Weg sollte anders sein. Aber war er es wirklich?

Was meine Eltern an mich weitergegeben hatten, war schliesslich ihre Version der allgemeinen menschlichen Erfahrung. Es war ihre Version des "Lebenskarussells"...Samsara. Ich nahm dieses Karussell, strich einige Pferdchen neu an, polierte ein Teil des Messingschmucks, veränderte die Klangfarbe der Musik (allerdings kaum die Melodie) und setzte mich darauf. In meiner Unwissenheit verstand ich zu diesem Zeitpunkt nicht, dass es nicht meine Aufgabe ist, bloss das Karussell-Pferd zu reiten. In meiner Unwissenheit verstand ich nicht, dass es eigentlich meine Aufgabe ist, das Karussell zum Stillstand zu führen. Mitten in meiner Unwissenheit stehend, verstehe ich nicht, dass ich unwissend war.

Das "Lebensrad" dreht sich durch die Kraft der Unwissenheit. Die Unwissenheit als Teil unsere menschlichen Natur schwindet, wenn das Licht des Verstehens zu leuchten beginnt. Verstehen kommt zustande durch richtige Wahrnehmung. Richtige Wahrnehmung ist das Resultat von richtigem Denken. Richtiges Denken bedeutet Unterscheiden. Unterscheidendes Denken bedeutet, den Unterschied zu kennen zwischen "haben-wollen" und "benötigen". Den Unterschied zu kennen zwischen "haben-wollen" und "benötigen" bedeutet, den Unterschied zu kennen zwischen

"haben" und "sein".

Zum Wissen "was ich bin" gehört das Wissen um den "Zyklus, der ich bin".

Ein Beispiel für dieses Wissen findet man in der indischen Überlieferung: Vor fünftausend Jahren, in einer ganz anderen Gesellschaft als der unsrigen, gelangten indische Dichter/Sehende, Rishi genannt, im Laufe ihrer Erforschung des menschlichen Geistes zur Erkenntnis des "Zyklus, der ich bin". Die Ergebnisse ihrer Meditationen, getestet und bewiesen im Lichte der menschlichen Erfahrung, wurden in den Veden niedergelegt. (Veda = Skr. aus "vid" "Kenntnis von" zu "wit" "wissen".)

Etwa 900 v.u.Z. wurde die mündliche Überlieferung der von den Veden abgeleiteten "Wissenschaft des Lebens und der Langlebigkeit" durch Charkara in einem Buch mit tausend Kapiteln kodifiziert. Diese traditionelle nordindische Medizinlehre wurde Ayur-Veda genannt und hat sich bis heute erhalten. Noch immer gilt der Text von Charkara als das grundlegende Standardwerk.

Vasant Lad, Autor verschiedener Büchern über Ayurveda sagt:

"Wie in anderen grossen alten Zivilisationen wurde in Indien Naturwissenschaft nicht von Philosophie und Religion getrennt.

<Philosophy bedeutet die Liebe für die Wahrheit, Naturwissenschaft bedeutet die Entdeckung der Wahrheit durch Experimente, und Religion ist die Erfahrung der Wahrheit und deren Anwendung im täglichen Leben.> Jeglicher Wissenszweig gilt als Teil eines Ganzen, das dem Wohlbefinden und dem Gedeihen der Menschheit dient.>

Aus dieser Perspektive entstand Âyur-Veda. Die Wissenschaft von Ayurveda ist sowohl systematisierte Erkenntnis als auch praktische Weisheit. Der Weise und Arzt Charkara sagte: "Ein Arzt mag noch so bewandert sein in der Kenntnis und in der Behandlung von Krankheiten, wenn er nicht in das Herz des Patienten eintritt mit der Kraft des Lichtes und der Liebe, wird er den Patienten nicht heilen können."

Ayurveda erlaubt einem, gleichzeitig Arzt und Patient zu sein. Es ist eine Reise der Selbst-Entdeckung voller tiefgründiger Einsichten; und allem zugrunde liegt der *Kreislauf der Natur*.

Eine Reihe von Erfahrungen und Beobachtungen führte mich zu Ayurveda. Während der letzten vier Jahre verbrachte ich dreimal längere Zeit im Krankenhaus. Zwei der Aufenthalte beinhalteten eine Operation. Obwohl die behandelnden Ärzte mit dem Resultat zufrieden waren, fühlte ich, dass etwas einfach nicht stimmte. Es war nichts Konkretes, einfach ein Gefühl von etwas, das nicht im Gleichgewicht war. Da ich nicht wusste was zu tun war, tat ich nichts.

Eines Tages berichtete mir eine Schülerin während der Yoga-Stunde von ihrer Erfahrung mit einem Heilpraktiker, welcher mit Irisdiagnose, Homöopathie und Akupunktur arbeitet. Sie fügte hinzu, dass dieser Mann selbst Tai-Chi praktiziert und dies auch seinen Patienten empfehle. Noch an diesem Tag rief

ich in dieser Praxis an und vereinbarte einen baldigen Termin.

Die Diagnose beruhte auf der Voraussetzung von Energieströmen und Energieblockaden in den Meridianen des Körpers. Nachdem die Irisdiagnose gestellt war, half die Akupunktur, die Blockaden zu lösen, während homöopathische Mittel zur Wiederherstellung des metabolischen Gleichgewichts eingesetzt wurden. Allmählich kam mein Stoffwechsel wieder einigermaßen ins Gleichgewicht. Noch gab es einige Berge und Täler, doch im grossen Ganzen "fühlten" sich die Dinge viel besser an. Es galt nun, das System durch richtige Ernährung im Gleichgewicht zu halten. Dies wurde gewissermaßen durch den besser ausbalancierten Stoffwechsel von selbst unterstützt, in dem der Körper gewisse Speisen ablehnte und nach anderen verlangte.

Was in der westlichen Medizin der Stoffwechsel ist, entspricht in der ayurvedischen Medizin Agni, dem Feuer der Verdauung. Agni ist das Hauptprinzip des Pitta-Dosha. (Dosha= Konstitution) Dieses Dosha ist eine Kombination des Feuerelements und des Wasserelements. Es gibt zwei andere prinzipielle Doshas: Vata und Kapha.

Das "Mengenverhältnis" der Doshas in der Konstitution eines Menschen wird bei der Zeugung festgelegt. Wenn z.B. bei den Eltern Pitta vorherrscht und die Zeugung in einer heissen Augustnacht, nach einer Feier und einer spät gegessenen Pizza mit scharfen Pfefferschoten stattfindet, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass ein Kind mit vorherrschendem Pitta-Dosha geboren wird. Das zweitstärkste Dosha des Kindes wird bestimmt durch das zweitstärkste Dosha der Eltern im Augenblick der Zeugung. Wenn man Glück hat, ist es nicht Pitta.

Es wäre ziemlich ungewöhnlich, mit nur einem Dosha zur Welt zu kommen. Die meisten Menschen haben eine Mischung von allen dreien, wobei eines vorherrschend ist. Das vorherrschende Dosha färbt die meisten Lebenserfahrungen im Guten wie im Schlechten. Nur einige begnadete Menschen werden mit einem vollkommenen Gleichgewicht aller Doshas geboren. Ab und zu begegnet man einem von ihnen. Man fühlt sich wohl in ihrer Gegenwart. Für die meisten von uns ist es eine lebenslange Aufgabe, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen.

Um mein eigenes Dosha-Verhältnis zu finden, machte ich einen Test mit 32 Fragen. Daraus ergab sich ein allgemeines Bild über mein vorherrschendes und mein zweitrangiges Dosha. Da meine Konstitution gemäss diesen Resultaten vorherrschend Pitta ist, studierte ich anschliessend die Merkmale und Verhaltensmuster einer Menschen mit Pitta-Konstitution. Danach brachte ich diese Manifestationen des Doshas zu meinen eigenen Verhaltensformen in Beziehung, um zu sehen, wie diese "passen".

So sollte z.B. eine Pitta-Person im Sommer im Schatten bleiben und Wassermelonen essen. Das ist das Rezept für ihre Gesundheit. Der Sommer ist Pitta-Zeit. Wenn man in dieser Zeit Pitta zusätzlich verstärkt, nimmt es schnell überhand. Übermässiges Pitta äussert sich in einem Feuerwerk aus Zorn,

Frustration und scharfen Worten gegenüber jedem Menschen, der einem in die Quere kommt, inklusive sich selbst. Wäre es nicht gut zu wissen, dass ein wenig Schatten und eine Menge Wassermelonen derart ungesundes Verhalten kurieren könnten?

Wäre es nicht gut zu wissen, dass bei einem normalerweise verspielten zweijährigen Kind mit blondem Haar und heller Haut, wenn es im Sommer ungehalten und quängelig wird, das Pitta-Dosha aus dem Gleichgewicht gefallen sein könnte? Und dass in diesem Fall eine frische, süsse Frucht (keine Orangen) seine ganze Sicht der Welt verändern könnte?

Wäre es nicht gut zu wissen, dass der Herbst besonders kritisch ist für Leute mit einer Vata-Konstitution oder dass sich die meisten von uns im Winter wegen des Übergewichtes von Kapha schwerer und träger fühlen? Und dass kleine Veränderungen im Lebensstil Wunder wirken könnten?

Was wäre denn der Vorteil von all diesem "Wissen" (vorausgesetzt dass es der Wahrheit entspricht), fragt ihr vielleicht. Allein dies: Während meines Krankenhausaufenthaltes entdeckte ich, wie schwierig es war, in der Meditationspraxis fokussiert zu bleiben. Wie schwierig es war, die Aufmerksamkeit auf das Mantra zu richten und dort zu lassen ohne ungeheure Anstrengung. Wie schwierig es war, im Hatha-yoga zentriert zu bleiben, wenn das Gemüt voller echter und eingebildeter Schmerzen war. Ich entdeckte, dass in einer solchen Zeit sicherlich keine Meditationspraxis begonnen oder entwickelt werden kann. Das einzige, was man tun kann, ist, eine bereits existierende Meditationsgewohnheit, welche man in besseren Zeiten eingeübt hat, zur Anwendung zu bringen.

Dies war für mich der Beweis für das, was Patanjali vor etwa zweitausendfünfhundert Jahren gesagt:

"Die Hindernisse (bei Yoga/Meditation) bestehen in den Schwankungen des geformten Geistes. Sie zeigen sich als Krankheit..."

Meister EK, kommentierte diese Aussage mit folgenden Worten:

"Krankheit (dis-ease) ist eine Störung des physischen und/oder mentalen Gleichgewichts (ease). Sie resultiert aus unserer eigenen Abweichung von den natürlichen Gegebenheiten (wie z.B. der Dosha-Harmonie). Wenn der Stoffwechsel durch die Unausgewogenheit von Arbeit, Ruhe und Schlaf gestört wird, folgt eine Erkrankung. Da es der Anstrengung bedarf, das Gleichgewicht wieder herzustellen, gibt es dann keine Kontinuität im Yoga."

Die oben genannte "Kettenreaktion" von Erfahrungen und Beobachtungen führte mich zu folgendem Schluss: Damit eine Meditationspraxis ganz in mein Leben integriert sein kann, muss ich gesund bleiben. Um gesund zu bleiben, muss ich wissen, wie potentielle Krankheiten durch Harmonie in den Körperfunktionen vermieden werden können. Um den Körper im Gleichgewicht zu halten, muss ich einige Kenntnisse haben. Etwas vom Wichtigsten, das ich kennen muss, ist mein "Energienmuster", wie z.B. in welchen Proportionen Vata, Pitta

und Kapha in meiner Konstitution verteilt sind. Nachdem ich den Testbogen ausgefüllt und die Dosha-Zyklen studierte hatte machten viele bisher unverbundenen Beobachtungen in Bezug auf meine Gesundheit mehr und mehr Sinn.

bob

Nun sind Sie an der Reihe. Für die Beantwortung des nachfolgenden Tests beachten Sie folgende Anleitung:

1. Beantworten Sie den Fragebogen zwei Mal:

- Referenz-Test: Zuerst beantworten Sie jede Frage der Reihe nach mit Hinblick auf das ganze Lebens, d.h. antworten Sie so, wie Sie sich generell einschätzen.
- Aktueller-Test: Beim zweiten Mal beantworten Sie die gleichen Fragen aus der Erfahrung der letzten 3-6 Monate.

*<Es ist eine gute Idee, jemandem aus dem Freundeskreis zu bitten, die Antworten zu überprüfen.>*

2. Beantwortung der Fragen:

- Tragen Sie die Ihrer Meinung nach zutreffende Nummer in das Feld am Ende jeder Reihe.
- Zählen Sie die Zahlen eines Paragraphen bzw. eines Doshas zusammen

3. Interpretation:

- a) das grösste Total zeigt das vorherrschende Dosha, gefolgt vom zweiten und dritten.
- b) Das Dosha-Verhältnis kann man in einer Formel veranschaulichen

z.B. Total Vata = 18, Total Pitta = 7, Total Kapha = 4,

alle dividiert durch 3:

V:  $18/3 = 6$ ; P:  $7/3 = 2$ ; K:  $4/3 = 1$ ; Resultat:  $V_6 : P_2 : K_1$

Das Verhältnis aus dem Referenz-Test bleibt das ganze Leben lang gleich. Die Aufgabe besteht darin, dieses ursprüngliche Verhältnis zu bewahren. Man soll nicht versuchen, für alle Doshas den gleichen Wert zu erhalten.

Der Aktuelle-Test zeigt vielleicht ein anderes Verhältnis, als der Referenz-Test und könnte damit auf ein gegenwärtiges Ungleichgewicht eines Doshas hinweisen.

## Ayurveda Fragebogen

	<b>Vata (Punkte: trifft nicht zu = 0; trifft etwas zu = 1; trifft zu = 2; trifft genau zu = 3)</b>	Punkte
1	Ich bin dünn, habe einen sehr leichten Körperbau und nehme schwer an Gewicht zu	
2	Ich habe ein geringes Körpergewicht und hervorstehende Knochen	
3	Ich habe eine kalte, raue, trockene Haut, mit sich klar abzeichnenden Venen	
4	Ich habe einen spärlichen Haarwuchs mit dünnem und trockenem Haar	
5	Ich habe eine schmale Stirn mit dünnen Augenbrauen	
6	Meine Augen sind ruhelos und werden schnell trocken	
7	Ich habe schmale Hände und Füße	
8	Ich habe normalerweise harten u. trockenen Stuhl u. die Tendenz zu Blähungen u. Verstopfung	
9	Ich schwitze selten und habe keinen Körpergeruch	
10	Mein Appetit ist sehr wechselhaft	
11	Ich bin gesprächig und spreche schnell	
12	Ich habe Schwierigkeiten Entscheidungen schnell zu treffen	
13	Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe, aber ein schlechtes Langzeitgedächtnis	
14	Ich bin nervös und ängstlich, habe aber ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen	
15	Mein Schlaf ist kurz und nicht sehr tief	
16	Ich bin ein schneller Fußgänger, betätige mich gerne kreativ	
17	Meine Ausdauer ist nicht gut, ich vertrage keine Anstrengungen	
18	Ich bin sehr kälteempfindlich, sowie sensibel für Wind und Trockenheit	
19	Meine Körperabwehrkräfte sind nicht sehr stark	
20	Ich rege mich leicht auf	
	<b><u>Vata Gesamtwert</u></b>	

	<b>Pitta (Punkte: trifft nicht zu = 0; trifft etwas zu = 1; trifft zu = 2; trifft genau zu = 3)</b>	Punkte
1	Ich bin weder dünn noch dick, habe einen normalen Körperbau	
2	In meiner Arbeit bin ich präzise und ordentlich	
3	Ich habe eine weiche, feuchte Haut mit Leberflecken und Tendenz zu Pickeln	
4	Ich habe feines, dünnes Haar (blond, rot, sandfarben), mit Tendenz zu frühzeitigem Ergrauen und Glatzenbildung	
5	Ich habe Falten auf meiner Stirn und normale Augenbrauen	
6	Ich habe grüne, stechende, ausdrucksstarke Augen, die bei Müdigkeit oder nach dem Duschen schnell erröten	
7	Ich habe warme, weiche Hände und Füße	
8	Ich habe meistens weichen Stuhl, mit Tendenz zu Durchfall	
9	Ich schwitze schnell, habe starken Körpergeruch	
10	Ich habe einen starken, regelmäßigen Hunger und kann große Mengen essen	
11	Ich bin ein überzeugender Redner, mit einer kraftvollen Stimme	
12	Ich bin intelligent und manchmal überkritisch mit mir und den anderen gegenüber	
13	Mein Gedächtnis ist scharf und klar	
14	Ich ärgere mich schnell, vergesse dies aber auch schnell	
15	Ich bin zwar nicht so tolerant wie ich sein sollte, aber kompromissbereit	
16	Ich habe einen guten Schlaf, schlafe auch nach Unterbrechung schnell wieder ein	
17	Ich bin zielbewusst, perfektionistisch, liebe Sport und Politik, sowie malen und Farben	
18	Ich ermüde schnell in heißem, feuchtem Klima und vertrage keine scharfen Speisen	

19	Mein Immunsystem ist nicht schlecht, ich tendiere aber zu Infektionen	
20	Ich bin willensstark, habe großes Durchsetzungsvermögen	
		<b>Pitta Gesamtwert</b>
	<b>Kapha (Punkte: trifft nicht zu = 0; trifft etwas zu = 1; trifft zu = 2; trifft genau zu = 3)</b>	<b>Punkte</b>
1	Ich habe einen gedrungenen, soliden Körperbau und nehme leicht an Gewicht zu	
2	Meine Aktivitäten sind entspannt und langsam	
3	Meine Haut ist dick, hell, feucht, kühl und weich	
4	Ich habe einen starken Haarwuchs, mit dickem öligen Haar	
5	Ich habe eine große Stirn mit buschigen Augenbrauen	
6	Ich habe große und sehr attraktive Augen	
7	Meine Hände und Füße sind groß, kühl, fest	
8	Ich habe eine normale Verdauung mit festem Stuhlgang	
9	Ich schwitze normal und habe einen guten Körpergeruch	
10	Ich habe einen konstanten aber geringen Appetit und kann sehr leicht auf Mahlzeiten verzichten	
11	Ich spreche langsam aber bestimmt mit einer tiefen Stimme	
12	Ich bin ruhig, zufrieden, liebevoll, vergebend	
13	Ich lerne langsam, habe aber ein exzellentes Erinnerungsvermögen	
14	Ich esse langsam und bin auch sonst langsam in meinen Bewegungen	
15	Ich schlafe tief und gerne lang, komme morgens erst langsam in die Gänge	
16	Mein Gang ist langsam und bemessen. Ich habe eine Vorliebe für Natur und Blumen	
17	Ich bin ein langsamer Starter, mit guter Ausdauer versehen	
18	Ich mag kein kaltes, feuchtes Klima – eher Wind und Sonne	
19	Mein Immunsystem ist gut, Tendenz zu erhöhter Schleimbildung, Verstopfung, Asthma oder Sinusproblemen.	
20	Ich bin sanftmütig und nicht leicht erregbar leider aber nachtragend	
		<b>Kapha Gesamtwert</b>
	<b>Gesamtwerte</b>	
	<b>Vata*</b>	
	<b>Pitta*</b>	
	<b>Kapha*</b>	
	V-P-K Ratio = Vata/3 : Pitta/3 : Kapha/3 z.B. V-P-K Ratio = 3:2:1 (Vata Predominant)	Ratio:

## Resourcen:

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch) - ...und?/Ayurveda (in Bearbeitung)

[http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200008/st20000822\\_3.html](http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/sprechstunde/200008/st20000822_3.html)

<http://www.maharishi-ayur-veda-shop.de/ues/Doshas/doshas.htm>

<http://naturmedizin.qualimed.de/Ayurveda.html>

[http://www.maharishi-ayur-veda-shop.de/ues/Herbst\\_Winter/herbst\\_winter.html](http://www.maharishi-ayur-veda-shop.de/ues/Herbst_Winter/herbst_winter.html)

## **Bodhibaum – Sangha**

Das Zendo des Zentrums für Zen-Buddhismus hat den Namen *Bodhibaum-Zendo*.

Die Bodhibaum-Sangha formiert sich aus Frauen und Männern, die dieses Zendo als ihren festen Übungsort gewählt haben. Es finden regelmässig Meditation (Zazen), Lehrvorträge und Retreats statt. Jedermann ist herzlich willkommen, auch als Gast daran teilzunehmen.

Meditation: Di. Und Do. 19.30 – 21.15

--

## **Psychologische Beratung**

Bei Fragen im Zusammenhang mit Meditation oder bei persönlichen Problemen sowie bei der Suche nach dem eigenen Weg. Agetsu Wydler Haduch verfügt über reiche Erfahrung in westlicher und buddhistischer Psychologie.

## **Hatha –Yoga**

Zur Vertiefung der Meditation, zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit oder einfach zur eigenen Freude. Robert Wydler Haduch kann dank seiner grossen Erfahrung auf die individuellen Bedürfnisse eingehen.

## **Publikationen**

Der Springende Punkt  
*Eine kleine Zen-Bibliothek*

*Der Springende Punkt* ist der Titel einer Reihe von Schriften zu Themen des Zen-Buddhismus. Sie basieren auf Dharmavorträgen der Zen-Lehrerin Agetsu Wydler Haduch.

-  
Als Zen noch nicht Zen war  
ISBN: 3-9521915-3-1

-  
Das Herz-Sutra  
ISBN: 3-9521915-6-6

-  
Warum der Buddha lächelt  
ISBN: 3-9521915-1-5

-  
Wie der Schmetterling aus der Raupe  
ISBN: 3-9521915-5-8



## **Zentrum für Zen-Buddhismus**

Friedheimstr. 24  
CH – 8050 Zürich  
T: +41 01 312 10 62  
F: +41 01 312 10 27  
[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)  
[info@zzbzurich.ch](mailto:info@zzbzurich.ch)