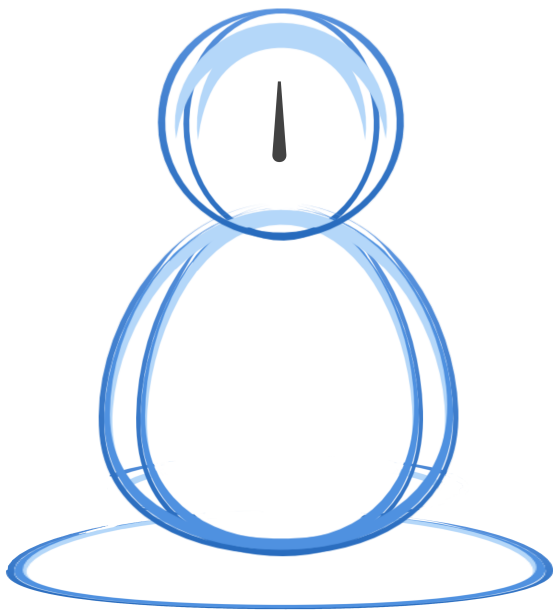


# Meditation



## ❧❧Willkommen❧❧

*«Meditation ist eines der außergewöhnlichsten Dinge,  
und wenn du nicht weißt, was es ist,  
bist du wie der blinde Mann in einer Welt voller heller  
Farben, Schatten und bewegtem Licht.  
Es ist keine intellektuelle Angelegenheit, aber wenn das Herz  
in den Geist eintritt, hat der Geist eine ganz andere Qualität:  
Er ist wirklich grenzenlos,  
nicht nur in seiner Fähigkeit zu denken,  
effizient zu handeln,  
sondern auch in seinem Sinn,  
in einem riesigen Raum zu leben,  
in dem man Teil von allem ist.» J.K.*

Willkommen und eine glückliche Reise nach *«der  
außergewöhnlichsten Dinge.»*

*Robert Wydler Haduch  
Zentrum für Zen-Buddhismus 2019*



Einzelexemplare dieser Publikation sind kostenlos erhältlich. Senden Sie Ihre Anfrage für eine Kopie zusammen mit einem an Sie selbst adressierten Briefumschlag (Mindestgröße C6) und legen Sie die passende Briefmarke dazu (Broschüre = 30g).

*Zentrum für Zen-Buddhismus  
Schaffhauserstr 476B  
CH-8052 Zürich  
www.zzbzurich.ch*

Mehrere Exemplare dieser Broschüre sind gegen eine Spende erhältlich, um die Kosten für Druck und Porto zu decken. Kontaktieren Sie uns unter der oben genannten Adresse oder unter: [book\\_order@zzbzurich.ch](mailto:book_order@zzbzurich.ch)



Zentrum für Zen-Buddhismus Creative Commons Lizenz. Diese Lizenz gilt nur für das vom Autor zur Verfügung gestellte Material und beinhaltet in keiner Weise den zitierten Text von J. Krishnamurti, Pogo, Walpole Rahula oder Rajneesh.



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitung 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Ich  
stehe auf  
der Spitze der  
Pyramide, gestützt  
von Euch allen, mit oder  
ohne Namen, die Ihr früher  
vorbeigegangen seid. Ich verbeuge  
mich demütig vor Euch in Dankbarkeit,  
mit unzulänglichem Dank für die gewaltige  
Mühe, die Ihr auf Euch genommen habt, um  
meinen unsteten Kompass zu festigen und die kleine  
Barke im stürmischen Ozean des Lebens über Wasser zu  
halten. Euch allen in dieser unermesslichen Schar sage ich:  
*Ich danke Euch aus der Tiefe meines Seins.*

Ich danke meiner Frau Agetsu für die kritische Lektüre des  
Textes und ihre sonstigen Beiträge zum Entstehen dieses  
Büchleins. Anne Paul-Blezinger und Esther Eckstein  
danke ich für die sorgfältige Korrektur des Manuskripts.



## Inhalt

☺Meditation	1
☺Was ist Meditation?	1
☺Einige Missverständnisse	3
☺Wo sollte man meditieren?	5
☺Wann sollte man meditieren?	5
☺Warum sollte man meditieren?	6
☺Lasst uns anfangen...	8
☺Hinsetzen - körperlich	10
☺Hinsetzen - mental	14
☺Gedankenspiele	16
☺Der Umgang mit den Dämonen	19
☺Spezielle Zustände	24
☺Ein Leben in Harmonie	25
☺Worum es beim Buddha geht	27
☺Die Botschaft des Buddha	28
☺Der Edle Achtfache Pfad	32
☺Ressourcen	35

## ♀♀Meditation♀♀

Meditation ist für alle da. Es spielt keine Rolle, wie jung oder wie alt man ist. Meditation hat nichts mit religiösem Glauben zu tun. Man kann jederzeit damit beginnen, und je früher man beginnt, umso besser.



## ♀♀Was ist Meditation?♀♀

Meditation ist erfahrungsorientiert. Meditation ist experimentell. Meditation liegt in der Durchführung. Meditation ist ein Zustand des Seins. Meditation kann in Wort und Bild beschrieben werden. Aber das Wort und das Bild sind nicht Meditation.

Meditation ist keine Sache des Lernens. Niemand kann einem beibringen, wie man meditiert, genau so wenig, wie einem jemand den Geschmack einer frischen wilden Erdbeere beibringen kann.

Jemand kann einem eine Erdbeere beschreiben, aber die Erfahrung, eine Erdbeere zu schmecken, macht man selbst. So ist es auch bei der Meditation. Jemand kann einem Meditation beschreiben, aber die Erfahrung der Meditation macht man selbst.

Die folgenden Zitate beschreiben den meditativen Zustand. Denkt daran, es sind nur Worte. Um die Wahrheit dieser Worte zu beweisen, muss man Meditation für sich selbst erleben.

*«In der Meditation gibt es keine Aktivität des Willens. Verstehst du die Schönheit davon? Denn, wenn es kein Maß, keinen Vergleich, kein Erreichen oder Werden gibt, herrscht die Stille der Aufhebung des Selbst. Es gibt kein Selbst in der Meditation. Ein Geist, ein Gehirn, das sich im Akt der Meditation befindet, ist also ganz. Das ganze Leben ist Meditation, nicht bloss eine Zeitperiode, in der man meditiert. Meditation ist die ganze Strömung des Lebens.»* – J.K. (Jiddu Krishnamurti)

Für einige von uns gilt:

*«Sobald das Wort ‹Meditation› erwähnt wird, denkt man an eine Flucht vor den täglichen Aktivitäten des Lebens; man nimmt eine bestimmte Haltung ein wie eine Statue in einer Höhle oder einer Klosterzelle an einem abgelegenen Ort, abgeschnitten von der Gesellschaft, in mystische oder mysteriöse Gedanken versunken oder eine Art Trance absorbiert.»* – W.R. (Walpole Rahula)

## ♀♀ Einige Missverständnisse ♀♀

Meditation ist ...

- ***Nur für Menschen, die auf einer spirituellen Suche sind.***

**Nein.** Die Vorteile der Meditation sind vielfältig. Zu ihnen gehört vor allem die Fähigkeit, sich zu entspannen und ohne Anstrengung achtsam zu sein. Es ist ein nützliches Werkzeug für fast jedermann.

- ***Eine Praxis, um «Seelenfrieden» zu erlangen.***

**Nein.** *«Seelenfrieden ist ein Widerspruch in sich. Der Verstand ist von Natur aus ein chronischer Kommentator. Was du durch Meditation entdecken kannst, ist die Fähigkeit, die Distanz zwischen dir und dem Kommentar zu finden, so dass der kommentierende Geist mit seinem ständigen Zirkus von Gedanken und Emotionen nicht mehr in deinen inhärenten Zustand der Stille eindringt.»* — R. (Rajneesh)

- ***Eine mentale Disziplin, um den Geist zu kontrollieren.***

**Nein.** *«Meditation ist weder eine mentale Anstrengung noch ein Versuch, den Geist zu kontrollieren. Anstrengung und Kontrolle beinhalten Spannung, und Spannung ist antithetisch zum Zustand der Meditation. Außerdem gibt es keine*



*Notwendigkeit, den Geist zu kontrollieren, es geht nur darum, den Geist und seine Funktionsweise zu verstehen.» – R.*

- **Fokussieren, Konzentrieren oder Nachdenken.**

**Nein.** Fokussieren und Konzentrieren bedeutet eine Verengung des Bewusstseins. Man konzentriert sich auf ein Objekt unter Ausschluss von allem anderen. Im Gegensatz dazu ist die Meditation allumfassend; das Bewusstsein wird weiter. Der Kontemplierende konzentriert sich auf ein Objekt – vielleicht ein religiöses Objekt, ein Foto oder einen inspirierenden Aphorismus. Der Meditierende ist nur gewahr, seine Aufmerksamkeit ist nicht auf etwas Bestimmtes gerichtet.

- **Eine neue Erfahrung.**

**Nein.** *«Meditation ist ein natürlicher Zustand, den du mit ziemlicher Sicherheit schon gekostet hast, wenn auch vielleicht ohne den Namen des Geschmacks zu kennen.» – R.*

Meditation ist kein Weglaufen vor der Welt. Meditation hat nichts mit einem religiösen Glaubenssystem oder mit einer Sekte zu tun. Meditation ist der Zustand, in dem man vollständig präsent ist *in* der Welt, aber nicht *von* der Welt, d.h. nicht verwickelt darin.

Es wäre vielleicht gut, die oben genannten Missverständnisse noch einmal zu lesen. Man bereitet sich für

das Abenteuer seines Lebens vor, daher es ist ratsam, etwas über die Reise zu wissen. Wenn man denkt, dass man durch Meditation sein Leben «optimieren» wird oder etwas finden, das es einem ermöglicht, in der Zwangsjacke des aktuellen Lebensstils «effektiver» zu sein, wird man schwer enttäuscht sein.

**Meditation passt sich nicht deinem Lebensstil an.**

**Es ist umgekehrt.**



**♀♀Wo sollte man meditieren?♀♀**

Man sollte einen bequemen, stillen Ort finden und diesen Ort als Meditationsecke nutzen. Stopf ihn nicht mit Objekten voll. Halte ihn schlicht.

Man kann auch einer Gruppe beitreten und regelmäßig mit der Gruppe meditieren. Man sollte sich jedoch nicht auf die Meditation mit einer Gruppe beschränken. Man sollte öfter üben, als sich die Gruppe trifft.



## ♀♀ Wann sollte man meditieren? ♀♀

Beginne damit, jeden Morgen etwas Zeit zu reservieren, bevor der «offizielle» Tag beginnt. Der Morgen eignet sich besonders gut für die Meditation, da der Geist dann in der Regel am ruhigsten ist. (Gemäss einigen «erfahrenen» Meditierenden sind die Stunden zwischen 4.00 und 6.00 Uhr ungewöhnlich still.)

Steige ohne zu zögern aus dem Bett. Erlaube dem Verstand nicht, mit der Planung des Tages oder der Bewältigung von Problemen zu beginnen. Gehe zur Toilette. Trinke ein wenig warmes Wasser. Mach ein paar Dehnübungen. Dann setz dich hin.



## ♀♀ Warum sollte man meditieren? ♀♀

Diese Frage zu stellen, gleicht in etwa der Frage: «Warum soll man essen?» oder «Warum soll man baden?» oder «Warum soll man Sport- oder Körperaktivitäten pflegen?» oder «Warum soll man den Körper ruhen lassen?»

Man isst – hoffentlich – gesunde Lebensmittel, um den Körper zu ernähren. Man nährt seinen Körper, um in dieser Welt physisch zu überleben. Kein Essen, kein Trinken = kein Körper. So einfach ist das.

Man badet, um den Körper vom Staub und Schmutz des Tages zu befreien und seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu fördern.

Man betreibt eine sportliche Aktivität, um den Körper fit, geschmeidig und flexibel zu halten.

Man schläft, damit sich der Körper regenerieren und heilen kann.

Der Geist ist der gleichen Belastung ausgesetzt wie der Körper. In der heutigen Welt ist der Geist für viele Menschen noch stärker belastet als der Körper.

Wir beschäftigen uns mit dem, was wir Denken nennen, ohne Pause, 24 Stunden 7 Tage die Woche. Es gibt keinen Moment der Ruhe. Die Ohren sind mit den modernsten Stöpseln verschlossen, um die neueste nervtötende Musik oder Konversation zu hören, die das neueste elektronische Spielzeug einem zuträgt. Man ist ständig in Alarmbereitschaft für die neuesten E-Mails oder SMS von einer Legion von Freunden, die man noch nie getroffen hat. Unsere Chefs, unsere Herrscher, können uns zu jeder Tages- und Nachtzeit kontaktieren, um uns daran zu erinnern, dass sie unseren Körper und unsere Seele besitzen. Etwas verrückt, nicht wahr?

*«In einer durch und durch kranken Gesellschaft angepasst zu sein, ist kein Kriterium für Gesundheit.»*

J.Krishnamurti hat diese Worte vor fünfzig Jahren geschrieben. In diesen fünfzig Jahren ist es nicht besser geworden. Es ist nur noch schlimmer geworden. Wir leben in einer zutiefst kranken Gesellschaft. Die meisten von uns wissen es nicht, weil wir selbst so tief in die kranke Gesellschaft verwickelt sind.

Verdient der Geist nicht eine Pause von all dem? Jeden Tag etwas Zeit, damit er sein Gleichgewicht, seine Ausgeglichenheit, seine Gesundheit wiedererlangen kann?

Wenn du zustimmst, dass die heutige Welt im Kreis läuft, dass die Schlafmuster chaotisch sind, dass der Verstand immer auf Abruf ist, dass man buchstäblich «leer läuft», dann lies bitte weiter.

Wenn du hingegen denkst, dass die eigene Welt in Ordnung ist, dass du das Ruder in der Hand hast und das «alles in Butter» ist, dann lies bitte weiter.

**«We have met the enemy and he is us.»**

-Pogo



**☪☪Lasst uns anfangen...☪☪**

Jetzt, da man sich entschieden hat, sich mit der Kunst der Meditation zu beschäftigen, ist man natürlich begierig







darauf anzufangen, begierig darauf, etwas zu erreichen, begierig darauf, einen ruhigen Geist zu erlangen, – ein löbliches Set von Zielen, aber kein empfohlener Ansatz. Meditation hat keine Ziele.

Bitte bedenke, dass alle Ziele, Pläne, Zeitvorgaben, Terminkalender, die man auf dieser Reise in die Meditation für sich selbst aufstellt, kontraproduktiv sind. Man entdeckt dies sehr schnell. Was also soll man tun?

Behalte keine Scorekarte, sei achtsam, passiv gewahr. Achte darauf, was um dich herum und in dir geschieht. Reagiere nicht auf jeden Gedanken, jede Empfindung, jedes Verlangen, jeden Wunsch, jeden Klang, jeden Geruch. Setz dich einfach hin und beobachte es, höre es, rieche es, fühle es, wie es in etwas anderes übergeht. Kann man dies tun? Kann man beobachten, ohne Meinungen zu bilden? Versuche es.



## ♀♀ Hinsetzen - körperlich ♀♀

		
Stuhl	Bank	Seiza
		
Burmesisch	Halb-Lotus	Voll-Lotus

- **Haltung**

Die meisten «Meditationen» werden im Sitzen durchgeführt. Das bedeutet nicht, dass Meditation nicht im Gehen oder Stehen durchgeführt werden kann. Zum Beispiel gibt es mehrere «Geh-Meditations»-Techniken,

die in Zen-Traditionen verwendet werden. Im Liegen zu meditieren wird aus offensichtlichen Gründen nicht empfohlen. Probiere es selbst.

- **Sitzen**

Sitz gerade, lass dich nicht hängen. Halte die Wirbelsäule aufrecht in ihrer normalen Krümmung. Halte den Hals zentriert in der Verlängerung der Wirbelsäule und den Kopf zentriert über dem Hals. Wenn man sich nicht sicher ist, wie man sitzt, bitte man jemanden, die Haltung zu überprüfen. Man kann sich auch gerade mit dem Rücken an eine Wand setzen. Berührt die Basis der Wirbelsäule die Wand? Berühren die Schultern die Wand? Berührt der Hinterkopf die Wand? Ist der Brustkorb offen? Fließt der Atem natürlich?

Scanne deinen Körper mental. Achte auf Enge, Schmerzen, Verkrampfungen, Taubheitsgefühle. Nimm kleinere Anpassungen vor. Betrachte den Körper als Partner und nicht als deinen Untertan.

Es gibt mehrere empfohlene Methoden, «einfach zu sitzen». Wichtig ist, dass die Haltung stabil und angenehm ist. Es kann einige Zeit dauern, bis man seine optimale Haltung findet. Geduld ist angesagt. Es spielt keine Rolle, ob man auf einem Stuhl sitzt oder im vollen Lotus.

Sitzen ist kein Marathon-Sport. Man sollte nicht erwarten, dass man längere Zeit sitzen kann, ohne seine



Position zu verändern oder anzupassen. Verlängere die Sitzzeit schrittweise von 5 Minuten auf 15 Minuten, dann auf 30 Minuten, später auf 45 Minuten und dann auf eine Stunde. Man kann das machen, wenn man klug vorgeht.

- ***Hände***

Lass die Hände mit entspannten Schultern und Armen auf den Oberschenkeln ruhen. Man kann die Hände auch in einem sogenannten Mudra zusammenlegen. (Siehe: Haltungsbilder). Es gibt viele solcher Mudras. Beschäftige dich jetzt noch nicht mit Mudras. Man hat genug damit zu tun, nur zu lernen, körperlich ruhig zu sitzen. Es wird später Zeit für Mudras geben, wenn man dies wünscht.

- ***Atmung***

Viele Menschen wissen nicht, wie man atmet. Sie nutzen nur einen begrenzten Teil der Lungenkapazität, so ungefähr einen Drittel in der Mitte der Brust. Wenn man in aufrechter Haltung sitzt, tendieren die Lungen ganz automatisch dazu, sich ganz zu füllen. Behindere sie nicht mit bewussten oder unbewussten ängstlichen oder zornigen Gedanken.

Man sollte durch die Nase einatmen und ausatmen. Die Atmung durch den offenen Mund wird nicht empfohlen, da die Ansaugluft ungefiltert ist und die Mundhöhle austrocknet, was den Geist irritiert.

- **Rücken, Kopf, Nacken**

*Nicht krumm sitzen.* Die Lungen werden zusammengedrückt und es wird schwierig zu atmen.

*Nicht krumm sitzen.* Es entstehen Schulter- und Nackenschmerzen..

*Nicht krumm sitzen.* Der Oberkörper verliert seinen Schwerpunkt. Geist und Körper sind dann mit dem Versuch beschäftigt, das Gleichgewicht herzustellen.

*Nicht krumm sitzen.* Es übt Druck auf die Beine aus. Die Beine schlafen ein. Das ist unangenehm.

*Nicht krumm sitzen.* Es erzeugt einen negativen psychologischen Effekt auf die gesamte Umgebung.

- **Augen**

Die Augen sollten weder vollständig geschlossen noch vollständig offen sein. Lass den Blick auf dem Boden vor dir ruhen. Versuche nicht zu fokussieren, sondern lass die Augen einfach entspannt. Nach einer Weile verlieren sie ihren Fokus von selbst. Mach dir deswegen keine Sorgen. Du bist immer noch hier.

- **Mund**

Schließe den Mund, ohne Spannung in der Kiefermuskulatur. Die Zunge sollte den oberen Gaumen direkt

hinter den Zähnen leicht berühren. Nimm alle Spannung aus Kiefer und Nacken.



## ♀♀Hinsetzen - mental♀♀

Du wirst wahrscheinlich am Anfang feststellen, dass es einfacher ist, sich körperlich zu setzen, als sich mental zu setzen.

«Der eigene Geist», – es ist derselbe Geist, der so begeistert entschieden hat, dass eine Meditationspraxis das ist, was man zu diesem Zeitpunkt im Leben braucht, – fällt in einen Zustand der Anarchie, wenn «der eigene Geist» beschlossen hat, «den eigenen Geist» mit einer Meditationstechnik zu beruhigen, die von «dem eigenen Geist» zu diesem Zweck ausgewählt wurde.

*«Meditation ist weder eine mentale Anstrengung noch ein Versuch, den Geist zu kontrollieren. Anstrengung und Kontrolle beinhalten Spannung, und Spannung ist antithetisch zum Zustand der Meditation. Außerdem gibt es keine Notwendigkeit, den Geist zu kontrollieren, es geht nur darum, den Geist und seine Funktionsweise zu verstehen.» – R.*

Mit anderen Worten, man versucht nicht, den Anarchisten und die Anarchie zu unterdrücken. Man versucht, den Anarchisten und die Anarchie zu verstehen. Wie versucht man dies?

Wie J. Krishnamurti sagt:

*«Wenn es kein Maß, keinen Vergleich, kein Erreichen oder Werden gibt, herrscht die Stille der Aufhebung des Selbst.»*

Wie kommt man zu *«kein Maß, keinen Vergleich, kein Erreichen oder Werden»*? Man tut es, indem man sich passiv gewahr wird. Wenn man passiv gewahr ist, verzichtet man auf Annahmen, Ansichten, Bewertungen, Einschätzungen, Einstellungen, Fantasien, Gedanken, Gefühle, Hypothesen, Ideen, Meinungen, Mutmaßungen, Neigungen, Postulate, Prämissen, Reaktionen, Rückschlüsse, Schätzungen, Schlussfolgerungen, Spekulationen, Standpunkte, Theoreme, Theorien, Thesen, Überzeugungen, Urteile, Vermutungen, Voraussetzungen, Vorstellungen.

Wenn man auf die obige Litanei des mentalen Verhaltens verzichtet, dann: *«Es gibt kein Selbst in der Meditation.»* – J.K.

*«Verstehst du, wie schön das ist? ...Ein Geist, ein Gehirn, das sich im Akt der Meditation befindet, ist also ganz. Das ganze Leben ist Meditation, nicht bloss*

*eine Zeitperiode, in der man meditiert. Meditation ist die ganze Strömung des Lebens.» – J.K.*

## **Meditation passt sich nicht deinem Lebensstil an. Sie wird zu deinem Lebensstil.**



### **☸☸Gedankenspiele☸☸**

Es könnte sein, dass du dich nach dem Lesen der vorherigen Seiten dieses Textes fragst, was du gelesen hast. Ja, die physischen Vorbereitungen waren ziemlich klar und verständlich, aber als man dann zum Teil «Hinsetzen – mental» kam, wurde alles weich und breiig. Es gab nur sehr wenig von «dies tun» oder «das tun», «dies erwarten» oder «das erwarten». Der Grund dafür ist:

*«In der Meditation gibt es keine Aktivität des Willens. Verstehst du die Schönheit davon? Denn, wenn es kein Maß, keinen Vergleich, kein Erreichen oder Werden gibt, ...» – J.K.*

Wenn es kein «Tu dies» und kein «Tu das» gibt mit der Absicht etwas zu erreichen oder zu werden oder nicht zu erreichen oder nicht zu werden, dann gibt es keine Aktivität des Willens.

Man befindet sich auf Neuland. Das ist das Problem. Wir mögen kein Neuland. Wir sagen uns gerne, was wir als nächstes tun sollen. Gerne formulieren wir Pläne und Strategien. Wir mögen die Dinge in hübschen kleinen Schachteln, richtig beschriftet und an ihrem richtigen Ort. Warum? Denn dann denken wir (und das große Wort hier ist «denken»), dass wir die Situation, die Sache, die Person oder uns selbst unter Kontrolle haben. Haben wir die Kontrolle? Wirklich?

Dein «Geist» ist ein Ort, an dem Gedanken spielen. Wenn du aufhören würdest zu denken, wo wäre dann dein «Geist»? Wenn du aufhören würdest zu denken, wo wärst dann du?

*«Meditation ist weder eine mentale Anstrengung noch ein Versuch, den Geist zu kontrollieren. Anstrengung und Kontrolle beinhalten Spannung, und Spannung ist antithetisch zum Zustand der Meditation. Außerdem gibt es keine Notwendigkeit, den Geist zu kontrollieren, es geht nur darum, den Geist und seine Funktionsweise zu verstehen.» – R.*

Frage dich, wer für die mentale Anstrengung oder für die Versuche, den Geist zu kontrollieren, verantwortlich ist. Frage dich selbst, welche Art von Kontrollen du dem Verstand auferlegen würdest. Frage dich, wie du diese Kontrollen durchsetzen würdest.

**Probier dies:**  
**«Ich befehle dir, nicht mehr zu denken!»**

Verbringe die nächste Meditationsperiode damit, den gerade gelesenen Satz zu wiederholen. Beobachte, was vor sich geht, wenn du diese Worte mental aussprichst. Hat das Denken aufgehört? Warum nicht? Welches Verständnis hat diese Erfahrung mit sich gebracht? Könnte es sein, dass du entdeckt hast ...

*«...es besteht keine Notwendigkeit, den Geist zu kontrollieren, es geht nur darum, den Geist und seine Funktionsweise zu verstehen.» – R.*

Wie Rajneesh so deutlich sagt:

*«Seelenfrieden ist ein Widerspruch in sich. Der Verstand ist von Natur aus ein chronischer Kommentator. Was du durch Meditation entdecken kannst, ist die Fähigkeit, die Distanz zwischen dir und dem Kommentar zu finden, so dass der kommentierende Geist mit seinem ständigen Zirkus von Gedanken und Emotionen nicht mehr in deinen inhärenten Zustand der Stille eindringt.»*

*«Dein inhärenten Zustand der Stille.»* Einige Synonyme für «inhärent» sind angeboren, eingebaut, grundlegend, natürlich, wesentlich. Du bist nicht der Zirkus der Gedanken und Emotionen, die «deinen» Geist ausmachen. Was für eine Erleichterung ist es, diese TATSACHE zu erleben.

## Meditation ist der Zustand, in dem das Ich nicht ist.



### ☸☸ Der Umgang mit Dämonen ☸☸

- *Unruhe*

Die meisten von uns verbringen ihr Leben auf einem Karussell, das von unserem Wunsch angetrieben wird, etwas oder jemand zu sein. Vom sich drehenden Karussell abzusteigen in das, was in Wirklichkeit eine neue Realität ist, die aus körperlicher und geistiger Stille besteht, führt zwangsläufig zu Anfällen von Unruhe. Mach dir keine Sorgen deswegen. Wenn du deinem primitiven Wunsch nach immer mehr von dem, was dein Karussell zum Drehen bringt, nicht nachgibst, wirst du schnell feststellen, dass die Unruhe von selbst verschwindet.

- *Schmerzen*

Für viele, die es nicht gewohnt sind, aufrecht auf dem Boden zu sitzen mit gekreuzten Beinen, werden die anfänglichen Schmerzen ein unwillkommener Gast sein in der Meditation. Vielleicht gibt es alte Knie- oder Rückenverletzungen, die einem die «Hölle auf Erden» schaffen. **Verschlimmere diese Bedingungen nicht.** Nimm dir Zeit, vielleicht Monate, um eine bequeme Art des Sitzens



zu finden. Denke daran, dass man einen Geist in einem von Schmerzen geplagten Körper nicht beruhigen kann. Ändere die Körperhaltung. Manchmal macht schon ein Millimeter einen grossen Unterschied.

Auch wenn man keine Vorgeschichte mit Knochen- und Muskelverletzungen hat, sollte man dem Körper Zeit lassen, sich der ungewohnten Sitzposition anzupassen. Lasse den Körper entscheiden, wie lange es dauern soll. Halte den Geist da raus. Sei passiv gewahr, was der Körper tut. Sei gewahr, wie der Geist versucht, seinen Willen durchzusetzen. Wie das Ego verlangt, dass der Körper die Haltung der Buddhafigur einnimmt, die man neulich in einem Schaufenster gesehen hat. Das sind die ersten Experimente des passiven Gewahrseins, bei denen man zusehen kann, wie der Geist seine ewigen Spiele spielt. Beobachte diese ohne mentalen Kommentar. Lerne von ihnen. Wenn der denkende Geist sich dem Tyrannen, der er ist, ausgesetzt sieht, wird er in eine dunkle Ecke schleichen, um auf die Chance zu warten, es noch einmal zu versuchen. Man kann darauf wetten. Bleib wachsam.

- ***Schläfrigkeit***

Wenn die Unrast einmal weggefallen ist, wird es die Schläfrigkeit sein, die dafür sorgt, dass man des gegenwärtigen Augenblicks nicht passiv gewahr bleibt. Das ist Teil des Spiels. Hab keine Angst, dass du vornüberfällst, solltest du einschlafen. Es wird nicht geschehen. Be-

bachte, wie der Körper mit einem Schlag wieder wach wird. Probiere es aus.

Vor allem verfluche man das Bemühen um das Sitzen-ohne-einzuschlafen nicht, bloss weil man schläfrig geworden ist. Selbstvorwürfe sind eine der häufigsten Spielarten, mit denen der eigenwillige Geist sich durchzusetzen versucht. Erkenne dieses Spiel!

- ***Mentale Störungen***

Die gute Nachricht ist, dass Unruhe, körperliche Schmerzen, Schläfrigkeit bald Schnee von gestern sind. Man wird diese Irritationen überleben.

An diesem Punkt beginnt die Praxis der Meditation. Jetzt entfesselt der Geist im Kopf mit aller Wucht seinen ganzen Zorn.

Es ist nicht nötig, sich mit dem Wie-und-Warum der Fantasien, Gedanken, Horrorgeschichten, Träume zu langweilen, die einem, in unterschiedlicher Intensität mit Angst, Begehren, Hass und Wut gewürzt, durch den Kopf gehen.

Was man verstehen sollte, ist, dass es ganz normal ist, diesen Zirkus zu erleben. Das Spektakel ist nicht neu. Es fand schon immer statt. Man war einfach mental zu beschäftigt, um ihm die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Zum Beispiel hast du nicht angefangen, jemanden oder etwas zu hassen, nur weil du jetzt «meditierst». Es ist nur so, dass jetzt der Hass sein wahres Selbst zeigen kann, da viele der anderen Ablenkungen nicht mehr da sind. Das Gleiche gilt für deine Anfälle von Ängsten, Impulsen, Meinungen, Wünschen, Wut etc.

Was ist hier los? Nichts. Du beginnst bloss das ungeschminkte «Ich» zu sehen, das hinter der Maske lebt. Man fängt an, *«sich selbst zu erkennen»*. Und genau darum geht es bei der Meditation. Es geht darum, sich selbst zu kennen, denn nur wenn man sich selbst kennt, kann man in den Zustand des «stillen Geistes» kommen.

Man beginnt jetzt zu sehen, wie die verschiedenen mentalen Verhaltensmuster das eigene Leben bestimmen, die Entscheidungen treffen, die Zukunft planen, die Vergangenheit rekonstruieren und einen in Schwierigkeiten hinein und aus Schwierigkeiten heraus manövrieren. Ist das nicht erstaunlich? Dabei hat man die ganze Zeit gemeint, man habe alles im Griff.

Aber jetzt, da man etwas von dem Müll entdeckt hat, der das eigene Leben bestimmt, hat man etwas, aus dem man ein Projekt machen kann. Stimmt's? Etwas, das man ändern kann. Stimmt's? Etwas, das man «besser machen kann». Stimmt's?

Man ist zum Beispiel mit einem guten Stück «Hass» in Berührung gekommen. Man will jedoch nicht als hass-erfüllt bekannt sein, oder? Also: Lasst uns diesen «Hass» loswerden! Lasst uns «mich» ändern!

Welche Methode würde man wählen?

- Den Hass mit Antihass angreifen. (Vielleicht, zum Beispiel, jemandem oder etwas die Schuld dafür geben?)
- Vor dem Hass davonlaufen. (Vielleicht, zum Beispiel, jemandem oder etwas die Schuld geben dafür?)
- Nichts tun, außer es passiv zu beobachten.

### **Regel #1**

**Wenn man Feuer mit Feuer bekämpfen will,  
erzeugt man ein größeres Feuer.**

### **Regel #2**

**Wenn man vor dem Feuer fliehen will,  
erzeugt man ein größeres Feuer.**

### **Regel #3**

**Wenn man das Feuer passiv beobachten will,  
wird das Feuer bald erlöschen, weil es keine Nahrung  
bekommt.**



## ♀♀Spezielle Zustände♀♀

Diese Kategorie umfasst alle Visionen von Himmel oder Hölle, Engeln oder Teufeln, Paradiesgärten oder Mondlandschaften, tanzenden Mädchen oder tanzenden Jungen, Erleuchtung oder Unwissenheit; man kann sie alle auf der «meditativen» Reise erleben. Das Wort «meditativ» steht in Anführungszeichen, weil keine der Visionen etwas mit Meditation zu tun hat, sondern allein mit dem spielerischen Geist.

Wenn man sich selbst inmitten eines mentalen Himmels oder einer Hölle entdeckt, hat man entdeckt, dass das passive Gewahrsein wieder funktioniert, weil man gerade entdeckt hat, dass man sich mitten in einem Himmel oder einer Hölle befindet.

Je mehr man passiv gewahr ist, umso schneller merkt man, wenn man in eine mentale Fantasieecke abrutscht. Folgt den Gedanken nicht. Lasst sie durch.

Wenn man entdeckt, dass man in einer Ecke ist, ist man nicht mehr in der Ecke, weil man den passiv bewussten Zustand bereits wiedererlangt hat. Versuche es. Worte erreichen es nicht. Es ist die Selbsterfahrung, die zählt.

Mit zunehmendem passiven Gewahrsein hört der Geist auf, mit sich selbst zu spielen, und umso eher stellt sich ein meditativer Zustand ein. (Wörter wie «schnell»

oder «eher» werden nur bildlich verwendet. Sie haben keine wörtliche Bedeutung.) Man weiss nicht, dass man sich in einem meditativen Zustand befindet, während man in ihm ist, denn:

*«In der Meditation gibt es keine Aktivität des Willens. Verstehst du die Schönheit davon? Denn, wenn es kein Maß, keinen Vergleich, kein Erreichen oder Werden gibt, herrscht die Stille der Aufhebung des Selbst. Es gibt kein Selbst in der Meditation. Ein Geist, ein Gehirn, das sich im Akt der Meditation befindet, ist also ganz.» – J.K.*

Man wird erst erkennen, dass man sich in einem meditativen Zustand befand, nachdem man aus dem meditativen Zustand «zurückgekehrt» ist.

Woran kann man das erkennen?



## ☺☺Ein Leben in Harmonie☺☺

Das ist es, worum es bei der Meditation geht ... um ein Leben in Harmonie.

Obwohl Meditation kein Ziel hat, hat sie doch eine Auswirkung. Mit der Zeit, wenn man konsequent ist, wenn man versucht, in den Wachzeiten passiv gewahr zu bleiben, wird man feststellen, dass die Welt einen anderen

Farbton annimmt. Die Frucht eines ruhigen Geistes ist ein konkretes Erleben. Die Entdeckungen sind natürlich die eigenen. Lass es dabei. Die eigenen Entdeckungen sollen nicht als Futter für Social Media dienen (online oder offline).

Wir haben Zitate von drei bekannten Persönlichkeiten zum Thema Meditation verwendet: J. Krishnamurti, Walpole Rahula und Rajneesh. Jeder hat seine Erfahrungen mit der Meditation beschrieben. Die Beschreibungen dienen dazu, uns auf unserer Reise zu begleiten. Sie sind nicht die Reise selbst, sondern nur eine Beschreibung davon. Die Reise wird erlebt und nicht konzipiert. Die Reise ist persönlich.

Mit der Zeit kann das Interesse an «Selbsterkenntnis» dazu führen, dass man nach weiteren Informationen über «Selbsterkenntnis» sucht. Wie man sich vorstellen kann, gibt es Tausende von Büchern, Artikeln, CDs, DVDs, Seminaren, Privatlehrern, auf Abruf.

Anstatt die große Vielfalt an Lehrern, Führern, Gurus, Scharlatanen, die ihr Verständnis anbieten, auszuprobieren, könnten man zur Quelle von allem gehen. Warum nicht auf die Lehren des historischen Buddha, Siddhartha Gautama, zurückgreifen?



## ❧❧Worum es beim Buddha geht❧❧

Siddhartha Gautama wurde in eine Königsfamilie hineingeboren. Sein Vater war König des Shakya-Stammes. Siddhartha lebte das Leben eines Prinzen. Er war verheiratet und hatte ein Kind, einen Jungen, der den Namen Rahula trug. Als er 29 Jahre alt war, verließ er den Komfort seines fürstlichen Lebens, um ein Leben als wandernder Asket zu führen. Er hatte dieses Leben gewählt, um die Antwort auf die Fragen zu suchen: «Warum leidet die Menschheit so sehr?» «Warum besteht der menschliche Lebenszyklus aus Geburt, Krankheit, Alter und Tod?»

Nach sechs Jahren der Wanderschaft, allein und mit anderen, setzte er sich unter einen Bodhibaum in Bodhi Gaya und schwor, in Meditation zu sitzen, bis seine Fragen Antworten fanden. Diese lange Meditation gilt in der Geschichte als Siddharthas Moment der Erleuchtung. Nach dieser «Reise» in die Wirklichkeit erreichte Siddhartha die Buddhaschaft. Mit anderen Worten, er verstand jetzt alles, was es zu verstehen gibt, weil er dieses Verstehen persönlich erlebt hatte.

Es dauerte eine gewisse Zeit, bis er in der Lage war, sein Verständnis in Worte zu fassen. Die Worte wurden zu seinen Lehren. Er verbreitete diese Botschaft während der nächsten fünfundvierzig Jahre. Tausende von Wesen hör-



ten die Botschaft und wurden von ihr bewegt, selbst Buddhaschaft zu erlangen.

Bevor wir uns der Lehre des Buddha zuwenden, sollte man sich einige Dinge vor Augen führen.

Erstens: Der Buddha war kein Gott. Er sagte nie, er sei Gott. Er war ein Mensch.

Zweitens: Der Buddha war so wenig ein Buddhist, wie Christus ein Christ war. Die Religionen, die um die Worte dieser beiden Wesen herum geschaffen wurden, sind Menschen-gemacht, von Männern und Frauen, die nicht die Lehrer selbst waren.

Ich erwähne dies, um klarzustellen: Sollte jemand, der einem Glaubenssystem angehört, meinen, dieses winzige Buch versuche einen dazu zu bringen, zu einem anderen Glaubenssystem zu wechseln, liegt man falsch.



## ☸☸ Die Botschaft des Buddha ☸☸

Der Buddha fasste seine Lehre in etwas zusammen, das als die *Vier Edlen Wahrheiten* bezeichnet wird. Diese *Vier Edlen Wahrheiten* definieren die «*Conditio humana*» und wie diese von jedem mit Mut und Intelligenz zu überwinden ist, der diese Aufgabe annimmt.

«Wie der Buddha sagte, ist die «*Conditio humana*» der Zustand von *Dukkha*.

- ***Dukkha***: Das Leben bringt Schmerz; Glück endet in Sorgen; auf Geburt folgt Tod; alles ist vergänglich, nichts bleibt und wir selbst sind eine *Fata Morgana*. Es ist seit Millionen von Jahren so. Und so wird es bleiben, bis wir uns, jeder für sich, aus dem Sumpf von *Samsāra* herausgezogen haben.

- ***Der Ursprung von Dukkha***: Die einzige Ursache für unsere Probleme sind wir selbst, und nur wir selbst können die Ursache all unserer Probleme eliminieren. Jemand anderem die Schuld für unser Schicksal zuzuweisen, ist keine akzeptable Lösung. Die Bürde des eigenen Leidens einer «göttlichen» Instanz aufzuladen oder die «Heilmethode» eines anderen Menschen zu kopieren führt zu nichts. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für seine Unwissenheit und deren Auflösung selbst.

- ***Das Beenden von Dukkha***: Die gute Nachricht ist, dass es einen Ausweg aus dem selbst geschaffenen Labyrinth gibt. Leider erfordert es eine Anstrengung von unserer Seite und wir Menschen sind nicht bekannt dafür, uns für etwas anzustrengen, das uns nicht sofort zu Gewinn oder Vergnügen verhilft. Das ist der Grund, warum wir noch immer nur «*angehende*» Buddhas sind.

• *Der Weg zur Befreiung von Dukkha zeigt den Ausweg aus dem Labyrinth. Aber es ist kein Weg. Es gibt keinen Ausgangspunkt und kein Ziel. Es handelt sich nicht um ein Regelwerk. Es ist keine Liste von «du sollst und du sollst nicht.» Es braucht eine scharfe Erkenntniskraft, das heisst einen vollkommen offenen Geist, um diesem nicht vorhandenen Pfad zu «folgen», denn er bewegt sich in jedem Moment in alle Richtungen. Und, wie J. Krishnamurti es vortrefflich formulierte: «Wahrheit ist ein wegloses Land». Diese lebenslange Reise beinhaltet ein zunehmend intensives Verstehen, Erfahren und Durchleben der acht Facetten des Edlen Pfades der Befreiung. Es ist die Erfahrung des Verstehens, die Unwissenheit und damit Dukkha auflöst.*

*Die Vier Edlen Wahrheiten bilden den Kern von Buddhas Lehre. Die in buchstäblich Tausenden von Sutras überlieferten Worte Buddhas behandeln alle den einen oder anderen Aspekt der Vier Edlen Wahrheiten.» – Der Edle Achtfache Pfad R.W.H.*

Die vierte Edle Wahrheit des Buddha zeigt einen Ausweg aus der Sackgasse. Und weil man sich entschieden hat, eine Meditationsübung für sich selbst zu etablieren, kann das, was er zu sagen hatte, vielleicht hilfreich sein. Man kann die vierte Edle Wahrheit zu dem erweitern, was allgemein als der *Edle Achtfache Pfad* bezeichnet wird.

*«Die Vier Edlen Wahrheiten sind in zwei Kategorien unterteilt. Die ersten drei Wahrheiten können als die Doktrin, die Lehre, betrachtet werden. Die vierte Wahrheit ist die ›Praxis‹, die dazu verhilft, die ersten drei Wahrheiten der eigenen Erfahrung zugänglich zu machen.*

*Die Vierte Wahrheit, definiert als Der Edle Achtfache Pfad, ist der virtuelle Weg, der zur Auflösung der Unwissenheit führt. Das erste Element des Edlen Achtfachen Pfades heisst ›Rechte Sicht‹, wobei ›Rechte Sicht‹ das vollkommene Verstehen der Vierfachen Wahrheit beinhaltet. Hier schliesst sich der Kreis. Alles hängt zusammen, es gibt keine losen Enden, der gordische Knoten ohne Anfang und ohne Ende. Und dieser wartet darauf, von dir gelöst zu werden ... jetzt! ... aber nicht so, wie Alexander es tat.*

*Der Edle Achtfache Pfad zur Befreiung von Dukkha führt zum Beenden von Dukkha. Dadurch verschwindet die Ursache von Dukkha und das führt zum Ende von Dukkha.» – Der Edle Achtfache Pfad  
R.W.H.*



## ♀♀ Der Edle Achtfache Pfad ♀♀

*«Rechte Sicht, Rechter Vorsatz, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Meditation, Rechtes Reden, Rechtes Handeln, Rechter Lebensunterhalt.*

*Der Edle Achtfache Pfad hat das Attribut Edel, weil er nicht falsch, niedrig, gemein ist. Im Gegenteil, es ist ein sorgfältig gestaltetes Set von Prinzipien, das dazu dient, einen durch achtsames Nicht-Tun aus den Verstrickungen von Samsāra zu führen. Jedem Element geht das Wort «Recht» voran, wobei «Recht» als geschickt, weise oder heilsam zu verstehen ist.*

*Im Nagara-Sutra heisst es, dass der Buddha in tiefer Meditation einen alten Pfad «sah»; einen Weg, der schon von den Buddhas aller Zeiten begangen worden war. Dieser schmale Pfad hatte einen Namen, er hiess Der Edle Achtfache Pfad. Der Buddha sah darin den «mittleren Weg» zwischen dem einen Extrem des Strebens nach Glück mittels der Erfüllung der sinnlichen Vergnügen und dem anderen Extrem der Suche nach Glück mittels aller möglichen Formen der Askese.*

*Wir wissen, dass unsere Sinne rund um die Uhr in Vergnügungen schwelgen könnten, ohne je gestillt zu werden. Und was die Unterdrückung von Bedürfnissen angeht... nun, was dabei herauskommt,*

*das wissen wir auch. Der Buddha machte es wohl richtig. Ja?*

*Auch wenn er der Achtfache Pfad genannt wird, es ist nur ein Pfad mit acht namentlich genannten Komponenten. Man kann dies mit einem verseilten Kabel vergleichen, dessen einzelne Kupferstränge in einer Isolationshülle zusammengebunden sind. Das ganze Drahtbündel gilt als ein elektrischer Pfad. Alle Stränge des Achtfachen Pfades laufen parallel zueinander, sind im Kontakt miteinander und unterstützen sich gegenseitig. Sie sind voneinander abhängig, aber nicht hierarchisch geordnet.*

*Das Kabel ist endlos. Die Drahtfasern werden feiner und feiner. Sie schlängeln sich durch das, was man «mein Leben» nennt, und ersetzen die unvollkommenen Verhaltenselemente. Die barbarischen Veranlagungen allmählich ablegend, wird man zu einem menschlichen Wesen. Dies geschieht ohne Tam-tam fast so, wie ein ausgezeichneter Wein zu einem ausgezeichneten Wein wird in einem unscheinbaren Eichenfass. Es mag ein Leben lang dauern oder plötzlich geschehen, wer weiss. Aber man kann es nie wissen, nicht wahr? Sucht bloss nicht nach einem Weg; sucht gar nichts zu erreichen, zählt keine Punkte. Beobachtet euer Tun in jedem Augenblick im Lichte der acht Elemente und alles andere ergibt sich von selbst.*

*Dann schlug der Buddha vor, die acht Elemente des Edlen Achtfachen Pfades in folgende drei Kategorien zu unterteilen:*

- *Śīla: Tugend, ethisches Verhalten*
- *Samādhi: geistige Sammlung, Meditation*
- *Prajñā: Weisheit, Erkenntniskraft*

*Er gab uns drei klare, leicht fassbare, mundgerechte Richtlinien, die wir anwenden können, um unsere von Dukkha bestimmte Natur zu überwinden. Er nannte dies ein «dreifaches Übungsprogramm».*

*Der Buddha sagte, wer dieses «dreifache Übungsprogramm» anwende, werde die drei Gifte (Kleśas) Moha (Unwissenheit, Täuschung, Verwirrung), Raga (Gier, sinnliches Anhaften) und Dvesha (Abneigung, Böswilligkeit, Hass) erfolgreich überwinden. Kein Hokusfokus, keine Karotte vor der Nase, kein Dressurstock – einfach ein direktes, logisches Trainieren des barbarischen Ego-Geistes, bis er sich auflöst.»*

– Der Edle Achtfache Pfad R.W.H.

Das ist die Lehre des Buddha in aller Kürze. Sie erfordert, dass man jeden Schritt für sich selbst erlebt. Und der einzige Weg, dies zu tun, ist durch Meditation. Und man kann auch feststellen, dass die ganze Sache ein wenig überwältigend ist, wo man doch eigentlich nur einen Sinn im eigenen Leben finden wollte. Nun, das ist genau das, was Siddhartha Gautama tun wollte, nicht wahr?

## ❖❖ Ressourcen ❖❖

**J. Krishnamurti:** (J.K.) (1895-1986): Indischer Philosoph und Weltlehrer. Die Seite; <https://jkrishnamurti.org/> hat eine umfassende Sammlung von J.K.'s Schriften und Vorträgen.

**Walpole Rahula:** (W.P.) (1907-1997) war ein srilankischer buddhistischer Mönch, Gelehrter und Schriftsteller. Das Buch *Was der Buddha lehrte*, ist ein ausgezeichnetener Einstieg in das, was der Buddha lehrte.

**Rajneesh:** (R.) (1931-1990) Osho. Es gibt eine Vielzahl von Webseiten mit Osho's Gedanken zur Meditation.

**R.W.H.:** Eine Reihe von Zitaten zum Thema der Vier Edlen Wahrheiten und des Edlen Achtfachen Pfades wurden dem Buch mit dem Titel entnommen: *Der Edle Achtfache Pfad*.



# 🌸🌸Notizen🌸🌸

Publikationen der Zentrum für Zen-Buddhismus, Zürich:

**Form ist Leere ist Form**

*Das Herz-Sutra*

**Man sieht nur in der Stille klar**

*Zen-Vorträge von Meister Sokei-an*

**Das andere Ufer ist hier**

*Sokei-ans Erläuterungen zum Plattform-Sutra...*

**Sokei-ans Weisheit**

*Zitate aus diversen Zen-Vorträgen*

**Wie der Schmetterling aus der Raupe**

*Zen als innerer Wandlungsprozess*

**Als Zen noch nicht Zen war**

*Worte und Taten der alten Meditationsmeister*

**Der Edle Achtfache Pfad**

*Befreiung vom Samsāra*





**Zentrum für Zen-Buddhismus**  
**[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)**