

# Meditation – Körperhaltungen und Methoden

Eine Einführung in drei verschiedene Meditationstechniken

Version 2.01, Mai 2018

Khun Reinhard

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

<b>INHALT</b>	<b>Seite</b>
1. Einführung	2
1.1 Einstellung zur Meditation	2
1.2 Körperhaltung	2
2. Meditationstechniken	4
2.1 Konzentrationsmeditation	4
2.2 Einsichts- oder Vipassana Meditation	6
2.3 Liebende Güte Meditation	8
3. Über den Autor	12



## 1. Einführung

Dieser Artikel gibt eine Einführung zu drei verschiedenen Meditationstechniken, so dass auch Anfänger (-innen) beginnen können zu meditieren. Diese drei Techniken sind sehr hilfreich im täglichen Leben und helfen, ein friedvolles und zufriedenes Leben zu führen.

Es ist sehr empfehlenswert, an einem mehrtägigen (7 bis 10 Tage) Meditationskurs teilzunehmen, um eine Technik sorgfältig zu erlernen und um Kontakt zu einem(r) erfahrenen Lehrer(in) zu haben, die Fragen beantworten, Probleme lösen und Zweifel beseitigen können.

Dieser Text ist ein Auszug aus meinem Buch *Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation*. Weiterführende Erklärungen und Details zu den verschiedenen Meditationstechniken werden dort gegeben.

### 1.1 Einstellung zur Meditation

Es ist sehr wichtig, sich Zeit für die Meditationssitzungen zu nehmen. Es macht keinen Sinn zu eilen, bereits daran zu denken, was wir nach der Sitzung alles tun wollen, bevor wir uns noch zur Meditation niedergelassen haben. Entspannen sie Körper und Geist. Vergessen sie Arbeit, Familie, Verpflichtungen, Verantwortlichkeiten, ihre Kindheit ... Blicken sie nicht voraus, sorgen sie sich nicht um die Zukunft, nicht einmal um die nahe Zukunft. Auf diese Weise starten sie unbelastet, können sich dem Augenblick öffnen. So entledigen wir uns von Anspannungen und erleben entspanntere, ruhigere und friedlichere Zustände des Geistes.

Darüber hinaus ist es wichtig, ohne bestimmte Erwartungen zu sein. Entspannen sie sich, seien sie aufmerksam auf das, was geschieht und betrachten das Ganze als ein Experiment – seien sie neugierig. Versuchen sie nichts zu erzwingen, nehmen sie sich Zeit und haben Geduld. Alles von Wert braucht Zeit, sich zu entwickeln. Kleben sie nicht an angenehmen Erlebnissen, weisen sie störende nicht ab. Kämpfen sie nicht mit ihren Erlebnissen, beobachten sie diese lediglich.

Die richtige Einstellung gegenüber der Meditation ist, zu beobachten, zu versuchen all unsere Wünsche, Hoffnungen und Ängste, unseren Ehrgeiz, unseren Ärger, unsere Zweifel und Selbstgerechtigkeit ... kennen zu lernen. Wir sollten versuchen, zu verstehen und zu erleben, wie und warum all diese Geisteszustände entstehen, wie sie ohne Ausnahme auch wieder vergehen. Wenn wir sie wirklich gründlich kennen und verstehen, können wir sie loslassen. Loslassen bedeutet, ihnen erlauben zu gehen, sie nicht mit Macht loswerden zu wollen, sie nicht zu unterdrücken, zu verneinen, sie zurückzuweisen oder vor ihnen davon zu laufen. Wir können ihnen erlauben zu gehen, weil wir beginnen ihre wahre Natur zu verstehen, ihr Kommen und Gehen, wie es ihnen beliebt. Doch nichts bleibt im Geist auf ewig, nicht das, was uns gefällt, nicht das, was uns missfällt.

### 1.2 Körperhaltung

Wenn im Westen von Meditation gesprochen wird, denken viele an jemanden, der oder die in der Lotus-Haltung sitzt. Die Lotus- oder Diamant-Position mag das Ziel einiger Meditierender sein, doch die meisten von uns müssen aufgrund von Unbeweglichkeit in den Hüften und/oder der Leistengegend eine andere Sitzhaltung, entweder mit oder ohne gekreuzten Beinen einnehmen.

Sitzpositionen mit gekreuzten Beinen

- **Schneidersitz**
- **Burmesischer Stil** (Unterschenkel vor-, nicht aufeinander))
- **¼ Lotus** (ein Fuß ruht auf dem gegenüberliegenden Unterschenkel)
- **½ Lotus** (ein Fuß ruht auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel)
- **Vollständige Lotusposition** (beide Füße ruhen auf den gegenüberliegenden Oberschenkeln)

Andere Sitzpositionen

- **Japanisches Sitzen** (auf oder zwischen den Fersen)
- **Sitzbänkchen** (Meditationsstuhl)
- **Meerjungfrauen Haltung** (beide Beine auf einer Seite neben dem Körper)
- **Stuhl** (ohne sich anzulehnen)



Burmesische  
Sitzposition  
-Vorderansicht



Burmesische  
Sitzposition  
-Seitenansicht



½ Lotus



Sitzbänkchen

**Achten sie auf:**

- Position von Beinen und Füßen.
- Gesäß (Kissen benutzen, an der Vorderkante sitzen, das obere Kissen leicht vorwärts in Richtung der Füße neigen).
- Knie (unterhalb der Hüfte und auf dem Boden oder der Matte falls möglich).
- Rücken gerade (Wirbel übereinander wie ein Stapel Geldstücke).
- Schultern entspannt (leicht zurück nehmen).
- Arme und Hände (Hände ruhen auf den Knien oder eine auf der anderen im Schoß unterhalb des Bauchnabels, Handinnenflächen nach oben, Handgelenke berühren die Oberschenkel. Arme nicht zu nah am Körper; ein Zwischenraum zwischen Armen und Körper ist entspannter und auch kühler. Es gibt keine Mudras im Theravāda Buddhismus). Experimentiert ein wenig.
- Hals, Nacken (gerade und entspannt).
- Kopf (kann leicht gesenkt sein).
  - Mund (geschlossen, die Lippen berühren sich sanft, die Zunge drückt ganz leicht gegen den oberen Gaumen, die Zungenspitze gegen die Rückseite der oberen Vorderzähne – verringert den Speichelfluß).
  - Augen (geschlossen oder wenig geöffnet, wenn geöffnet, blicke entlang der Nase auf den Boden).
- Atem (Zwerchfell und Brustkorb, lang und tief zu Anfang der Sitzung, um dem Geist einen Halt zu bieten, danach unbeeinflusst lassen).
- Kleidung komfortabel (nicht zu eng, keine dicken Materialien, keine Behinderung der Blutzirkulation oder Druck auf Nerven, Gürtel öffnen).

Der Zweck aller unterschiedlichen Sitzpositionen ist:

- Stabilität des Körpers zu haben, so dass es nicht erforderlich ist auf das Gleichgewicht zu achten.
- Körperliche Unbeweglichkeit unterstützt die geistige Stabilität, die auch als Konzentration bezeichnet werden kann.
- Die Fähigkeit, lange Zeit zu sitzen ohne sich zu bewegen, mag für Anfänger etwas ironisch klingen.

Sehr wichtig bei allen Sitzpositionen wie auch bei der stehenden Meditationshaltung ist, die Wirbelsäule aufrecht zu halten, um einen ungehinderten Luftstrom in und aus den Lungen zu gewährleisten. Alles Weitere ist von untergeordneter Bedeutung, insbesondere für unflexible Anfänger(-innen).

### **Körperliches Unbehagen**

Alle angegebenen Sitzhaltungen und Hilfsmittel werden nicht verhindern, dass Schmerzen auftreten. Jede(r) wird sie erfahren, egal welche Sitzposition gewählt wird, egal wie erfahren wir in der Meditation sind. Früher oder später wird es unbequem, treten Schmerzen in den Knien, im Rücken, in den Schultern ... auf. Wie können wir Schmerzen in der Meditation reduzieren? Wie damit umgehen?

- Die Sitzhaltung sorgfältig einnehmen, überprüfen, ob alles bequem ist. In der gewählten Haltung entspannen, ohne zusammenzusinken. Nicht steif und verspannt sitzen.
- Von Zeit zu Zeit die Haltung überprüfen und sich entspannen.
- Es ist nicht erforderlich, unbeweglich wie ein Felsen zu sitzen (Zen-Buddhisten machen das). Falls nötig, die Position wechseln aber bitte nicht schon bei der kleinsten Unbequemlichkeit, andernfalls wird es nie gelingen, für längere Zeiten unbeweglich zu sitzen.
- Seien sie sanft zu sich selbst. Sitzen sie nicht mit quälenden Schmerzen, finden sie den Mittelweg. Falls sie an den Punkt kommen, an dem sie die Position verändern möchten, tun sie es langsam und achtsam.
- Außer Schmerzen erleben wir auch Taubheit in den Füßen und Beinen. Für gewöhnlich verschwinden Schmerzen oder Gefühllosigkeit, wenn die Stellung geändert wird, sehr rasch. Aus diesem Grund sind sie auch als ‚Meditationsschmerzen‘ bekannt. Falls Beine/Füße taub werden, nach Beendigung der Sitzung bitte nicht sofort aufstehen – sie mögen Schwierigkeiten mit dem Stehen oder Gehen haben oder sogar hinfallen. Sollten die Schmerzen auch nach Veränderung der Haltung andauern, wahrscheinlich aufgrund einer früheren Verletzung, ist es besser, eine andere Position zu wählen.

## **2. Meditationstechniken**

### **2.1 Konzentrationsmeditation**

In der buddhistischen Literatur werden 40 verschiedene Meditationsobjekte genannt, beispielsweise farbige Scheiben und verschiedene menschliche Körperteile und -funktionen zu denen auch die Atmung gehört. Ich bin mit der Beobachtung des Atems vertraut und gebe deshalb hier eine Einführung in diese Technik.

Konzentrationsmeditation will den Geist beruhigen und, wie der Name sagt, konzentrieren, d.h. der Geist soll, statt wie üblich umherzuwandern, bei einem einzigen Objekt bleiben. Der Atem als Meditationsobjekt hat verschiedene Vorteile, deren größter vielleicht ist, dass er immer und überall zur Verfügung steht und keiner besonderen Vorbereitung bedarf. Er wird deshalb häufig in der Meditation gebraucht.

Wir wollen achtsam auf die Empfindungen sein, die der Atem entlang seines Weges in unserem Körper hervorruft. Wir lassen dabei den Atem natürlich und vorerst unbeeinflusst ein- und ausströmen. Bei der

Einatmung tritt der Atem an der Nase in den Körper ein. Wir spüren das entweder an der Nasenschleimhaut im Naseninneren, an den Rändern der Nasenlöcher oder auf der Oberlippe. Er strömt entlang des oberen Gaumens und der Kehle in die Lunge (was kaum zu beobachten ist) und wir werden dann gewahr, wie sich der Brustkorb weitet und die Bauchdecke hebt. Dann entsteht eine Pause zwischen der Ein- und der Ausatmung, und mit beginnender Ausatmung senkt sich die Bauchdecke wieder, der Brustkorb wird enger und wir können dann der Empfindung gewahr werden, die der Luftstrom verursacht, wenn er aus der Nase austritt. Wieder entsteht eine Pause zwischen der Aus- und Einatmung, und dann beginnt die nächste Einatmung usw. usw. Menschen, die mit der Bauch- oder Zwerchfellatmung nicht vertraut sind, deren Bauchdecke sich nicht bewegt (häufig bei Frauen), beobachten zunächst nur die Bewegungen des Brustkorbs. Diese Technik wird als ‚Verfolgen‘ des Atems bezeichnet.

Selbstverständlich ist es möglich, nur an der Nase oder der Bauchdecke (Brustkorb) während der gesamten Ein- und Ausatmung zu beobachten, tatsächlich ist das Bewachen des Atems lediglich an der Nase die empfohlene Technik für erfahrene Meditierende, doch das Verfolgen des Atems erleichtert es anfangs mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben, ohne dass der Geist (so oft) abschweift. Das ist alles für den Anfang - mehr ist nicht verlangt. Der Atem ist unser Meditationsobjekt.

Beginnen wir damit, auf einen Atemzug achtsam zu sein, eine Einatmung und dann eine Ausatmung und dann die nächste Einatmung usw. Nach und nach wird unsere Achtsamkeit und Konzentration zunehmen und wir mögen in der Lage sein, die Zeiten, in denen unsere Aufmerksamkeit ununterbrochen beim Atem ist, nach und nach zu verlängern.

Werden wir gewahr, dass wir den Kontakt zum Atem verloren haben, bringen wir den Geist wieder und immer wieder, sanft und ohne uns zu be- oder verurteilen, ohne uns als hoffnungslose Fälle zu betrachten, zum Atem zurück. Unsere Aufgabe ist es, mehr und beständiger des umherwandernden Geistes gewahr zu werden und ihn sanft und immer häufiger zum Atem zurückzubringen, ohne uns in unseren Gedanken zu verlieren. Kürzere Ausflüge des Geistes werden immer wieder vorkommen. Sharon Salzberg, eine amerikanische Meditationslehrerin sagt dazu: „Wieder und wieder beginnen ist die eigentliche Übung, nicht ein zu überwindendes Problem, so dass wir dann eines Tages zur ‚wahren‘ Meditation fortschreiten können.“<sup>1</sup>

Nach einiger Zeit sollten wir dann in der Lage sein, für längere Zeiträume beim Atem zu verweilen und können dann die Beobachtungsmethode verfeinern, um noch tiefere Konzentration zu ermöglichen. Wir können nun das zu beobachtende Gebiet verkleinern und uns lediglich auf das Gebiet in der Umgebung der Nase, an der wir die Atemempfindung wahrnehmen, konzentrieren. Können wir auch hier, ohne den Kontakt mit dem Atem zu verlieren, verweilen, ist dies ein Indiz für ausreichend entwickelte Achtsamkeit und Konzentration und wir können zur Einsichtsmeditation wechseln.

Larry Rosenberg gibt in seinem Buch: *Breath after Breath* zum geeigneten Zeitpunkt für dieses Wechseln folgende Empfehlung: „Es ist hilfreich die *Nivarana*, die *Fünf Hindernisse*, zur Ruhe zu bringen: (Verlangen, Übelwollen, Ruhelosigkeit, Lustlosigkeit bzw. Trägheit und Zweifel). Fünf Zustände, die den natürlichen Glanz des Geistes verdunkeln. Das bedeutet nicht, dass sie nicht wieder auftreten werden, doch die/der Meditierende wird sie erkennen und in der Lage sein, zum gegenwärtigen Augenblick zurück zu kehren.

Oftmals wenn die/der Meditierende Schwierigkeiten hat, sich auf den Atem zu konzentrieren, ist es eines dieser Hindernisse, das sie oder ihn stört. Falls es wiederholt oder ständig stört, ist es hilfreich, ihm die Aufmerksamkeit zu geben, die es verlangt, doch dabei noch leichten Kontakt mit dem Atem zu halten. Das heißt nicht, über dieses Hindernis nachzudenken oder sich in ihm zu verlieren, sondern es mit Acht-

---

<sup>1</sup> **Sharon Salzberg**, *Loving Kindness. The revolutionary art of happiness.* Shambala, Boston & London 1997, ISBN: 1-57062-176-4 (pbk.), Seite 82

samkeit zu beobachten. Der Atem ist nach wie vor im Hintergrund präsent und hilft uns aufmerksam zu bleiben. Ist das Hindernis geschwächt, können wir zum Atem als dem exklusiven Objekt unserer Achtsamkeit zurückkehren.“<sup>2</sup> Ist unsere Konzentration wieder hergestellt, können wir versuchen, mit der Einsichtsmeditation fortzufahren.

Wenn uns nur etwa 30 min. täglich für unsere formalen Meditationsübungen zur Verfügung stehen, wird selbst das Erreichen dieses Konzentrationsniveaus schwierig sein. In diesem Fall können wir jede Sitzung mit einer Konzentrationsphase beginnen, um ruhiger, entspannter und achtsamer zu werden, um ein gewisses Maß an Konzentration zu erreichen. Dann, nach etwa 10 bis 15 Minuten, wechseln wir für den Rest der Sitzung zur *Einsichtsmeditation*. Es macht wenig Sinn zwischen Konzentrations- und Einsichtsmeditation innerhalb einer Session mehrfach hin und her zu wechseln.

### **Tipp**

Wenn der Geist zu Beginn der Meditationssitzung sehr rastlos ist, hilft es, absichtlich tief und kräftig zu atmen um den Geist an den Atem zu fesseln. Nach einigen Minuten hören wir auf, den Atem zu beeinflussen, und beobachten ihn lediglich. Der Atem wird von allein länger und feiner werden, schließlich, mit zunehmender Konzentration, wird er kürzer und flacher, bis er evtl. kaum mehr wahrnehmbar, aber immer noch vorhanden ist (keine Angst).

## **2.2 Einsichts- oder Vipassana Meditation**

Es ist hilfreich, ein gewisses Maß an Konzentration zu entwickeln, bevor mit der Einsichtsmeditation begonnen wird

Während der Konzentrationsmeditation wollen wir bei einem einzigen Objekt, in unserem Fall unserem Atem bleiben, und wir versuchen, alles andere, dessen wir gewahr werden, auszuschließen, betrachten alles andere als Störung. In der *Vipassana-* oder *Einsichtsmeditation* öffnen wir uns nun allem, was unsere Aufmerksamkeit erregt, was in unserem Körper und Geist geschieht. Wir versuchen nicht mehr andere Ereignisse auszuschließen.

Die Idee ist, uns für alles zu öffnen und die *Drei Charakteristiken* (unbefriedigend, vergänglich und Nicht-Selbst) in allem (außer in *Nibbana*) zu erkennen. Unser Hauptaugenmerk sollte sich auf die Vergänglichkeit richten, da diese am einfachsten zugänglich ist. Das Unbefriedigende ergibt sich daraus mehr oder weniger von selbst, denn wie kann etwas, das vergeht, befriedigend sein? Spätestens wenn es vergeht, muss sich Unzufriedenheit einstellen, es sei denn, es war bereits ein Ärgernis und wir sind glücklich, wenn es vorübergeht.

Warum suchen wir, die Vergänglichkeit in allem zu erfahren und wo genau sollen wir danach suchen? Wir wollen Vergänglichkeit erkennen, um es dem Geist zu ermöglichen, all die vergänglichen Dinge, Erlebnisse, Personen loszulassen, denen er unablässig nachjagt, um daraus Befriedigung zu saugen, da dieses Nachjagen, dieses Anhaften an Personen, Erlebnisse, Dinge all unsere Schwierigkeiten hervorruft. Intellektuell ist dieser Begriff der Unbeständigkeit nicht schwierig zu verstehen, tatsächlich wissen wir es bereits, doch ist der Geist nicht in der Lage, die notwendigen Schritte aus dem Elend zu unternehmen, bevor er nicht die Vergänglichkeit am eigenen Leibe erfahren hat.

Wir trachten also, Vergänglichkeit zu erleben, und müssen danach nicht lange suchen. Wir empfinden Unbeständigkeit und Vergänglichkeit in:

---

<sup>2</sup> Larry Rosenberg, *Breath by Breath*, Shambala Classics, Boston 2004, ISBN 978-1-59030-136-4, Seite 154

- **Unserem Körper.** Mittlerweile sind wir mit unserem Atem gut vertraut. Wir atmen ein, wir atmen aus und jeder Atemzug ist in seiner Dauer, seiner Tiefe, seiner Qualität verschieden. Es gibt nichts Unveränderliches im Prozess des Atmens. Und dann unsere Körperempfindungen. Nach einiger Übung in Konzentrationsmeditation ist es relativ leicht, Körperempfindungen an praktisch jeder Stelle des Körpers gewahr zu sein. Wir beginnen auf oder nahe an der Körperoberfläche. Wohin auch immer wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird beispielsweise eine pulsierende oder kribbelnde oder juckende usw. Empfindung vorhanden sein (Dies ist die Technik, die in ‚Goenka‘-Retreats benutzt wird). Schmerz z.B. ist kein fester, schwerer Klumpen Pein. Stattdessen mag er pulsieren, brennen, sich bewegen, an- und abschwellen ... Welche Empfindung auch immer erfahren wird, sie verändert sich, bleibt sich nie gleich, verstärkt sich oder verschwindet, ist unbeständig. Es ist hilfreich, den Körper systematisch durchzugehen (z.B. Gesicht, Hals, Oberarme, Unterarme, Hände ...) um auch feinerer Empfindungen gewahr zu werden.
- **Unseren Gefühlen.** Ein lautes Geräusch mag als unangenehm empfunden werden, ein Körpergefühl als angenehm und es werden auch indifferente oder neutrale Gefühle zu beobachten sein. Keines wird unverändert bleiben, sie alle werden verblassen und durch andere ersetzt werden.
- **Unseren Wahrnehmungen und Erinnerungen.** Was auch immer unsere Aufmerksamkeit während der Meditationssitzungen (und natürlich auch außerhalb davon) erregt, der Geist wird es benennen. Nach einiger Erfahrung wird es dann aber möglich sein, lediglich zu hören, wenn beispielsweise ein Geräusch wahrgenommen wird, ohne das der Geist uns mitteilt: „Das ist das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos.“
- **Unserem Denken.** Gedanken, Emotionen kommen und gehen. Die Gedanken sind sehr schnell und nur sehr schwer zu beobachten. Es ist einfacher, Geisteszustände wie Aufgeregtheit, Langeweile, Ärger, Zufriedenheit, ... zu betrachten. Beobachte den beständigen Strom all dieser verschiedenen Geisteszustände. Wir haben sie nicht eingeladen. Sie kommen und gehen wie es ihnen beliebt, so wir nicht an einzelnen festhalten. Doch selbst dann werden sie vergehen.
- **Unserem Bewusstsein.** Während unserer Meditationsperioden werden wir verschiedener Kontakte gewahr. Überwiegend werden dies Ohrkontakt, wenn wir etwas hören, Körperkontakt, wenn wir einer Körperempfindung oder Lageveränderung gewahr werden, oder Geistkontakt, wenn wir denken, sein. Sitzen wir mit geschlossenen Augen, gibt es nicht viel zu sehen und für gewöhnlich auch nicht viel zu riechen oder zu schmecken. Jedes Mal, wenn sich unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtet, ist ein anderes, jeweils neues Bewusstsein für eine kurze Zeit aktiv, bevor es durch ein anderes Sinnesbewusstsein ersetzt wird.

In *Vipassana-Meditation* bleiben wir mit unserer Achtsamkeit bei allem, was unsere Aufmerksamkeit erregt, solange wie das entsprechende Ereignis andauert (z.B. das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos) oder bis ein anderes Erlebnis stärker wird und unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wir erachten anderes Gewahrsein als das unseres Atems nicht mehr als Störung, gehen nicht immer wieder zurück zur Beobachtung des Atems wie während der Konzentrationsmeditation.

Eine weitere Möglichkeit ist die Kontemplation (vertiefte Betrachtung) von Vergänglichkeit. Kontemplation bedeutet, über etwas konzentriert nachzudenken oder auch etwas konzentriert zu beobachten, Phänomene von verschiedenen Blickwinkeln aus zu untersuchen. So können wir z.B. den Lebenszyklus eines Blattes oder Baumes kontemplieren, wenn wir ein vom Baum fallendes Blatt sehen: Zunächst ist da der Samen, ein junge Pflanze entwickelt sich und wächst über viele Jahre, trägt Früchte, altert und stirbt schließlich ab – Vergänglichkeit. Wir können auch über unser eigenes Leben konzentriert nachdenken: erste Erinnerung, Kindheit, Jugend, Erwachsener, altern, Krankheiten und schließlich werden wir sterben.

Worauf auch immer wir unsere Aufmerksamkeit richten, wir sehen und erleben Vergänglichkeit und damit auch das allem innewohnende Unbefriedigende. Wie kann etwas wirklich erfüllen, wenn es nicht an-

dauert, wenn wir es nur kurzfristig erleben können, und das uns dann mit einem Gefühl des Mangels und Verlustes zurück lässt? Wenn wir diese Erfahrung im Laufe von Monaten und Jahren immer und immer wieder machen, wird der Geist erkennen: Wohin auch immer ich mich wende, nichts bleibt, alles verblasst und verschwindet. Warum soll ich weiterhin danach jagen, warum so viel Energie aufbringen, um angenehme Dinge zu verfolgen oder vor unangenehmen davonzulaufen? Sie sind ohnehin vergänglich. Nichts ist des Hinterherlaufens wirklich wert. Es macht keinen Sinn an Dingen, Personen, Situationen festhalten zu wollen, da sie doch nicht beständig sind und vergehen werden. Das kurzfristige Vergnügen trägt sein Verblasen und Verschwinden im Kern immer schon in sich... Unser Anhaften wird dann schwächer und schwächer - und unsere Probleme verringern sich entsprechend.

### 2.3 Liebende Güte Meditation

Ein Zweck von *Liebender Güte Meditation* ist, Freundlichkeit und Wohlwollen gegenüber allen empfindenden Wesen, eingeschlossen sich selbst, sowie gegenüber der gesamten Natur zu entwickeln. Es ist die Methode der Wahl, um Animositäten und Ärger, Egoismus und den Selbst-Sinn zu vermindern und dient der Entwicklung moralischer und spiritueller Qualitäten. Sie fördert Geduld, Toleranz, Dankbarkeit und ein vergebendes Herz. Üblicherweise wird sie gemeinsam mit Mitgefühl und Mitfreude kultiviert. *Liebende Güte Meditation* hat nichts gemein mit einer rührseligen Sicht wie: „Ich liebe euch alle und jede(r) ist einfach wunderbar“, sondern versucht, ohne rosarote Brille klar und deutlich die positiven und weniger vorteilhaften Aspekte seiner selbst und anderer zu sehen. Sie bringt positive Verhaltensänderungen hervor, die aus einer systematischen Entwicklung von liebender Akzeptanz resultieren.

*Liebende Güte Meditation* wird ausgeübt, indem wir uns auf eine bestimmte Person oder Personengruppe konzentrieren, sie im Geist vergegenwärtigen, über ihre Qualitäten nachdenken und ihnen Wohlwollen, positive Wünsche usw. in Gedanken senden. Letztlich geschieht diese Meditation mit dem Herzen und nicht mit dem Kopf. Wir versuchen, Emotionen in uns entstehen zu lassen, und stellen uns vor, diese an andere weiter zu geben. Dieses Gefühl von Wohlwollen ist vielleicht vergleichbar mit dem Gefühl, das in uns entsteht, wenn wir einem kleinen Hund oder einer kleinen Katze bei ihrem tollpatschigen Spiel zusehen oder wenn wir ein fremdes Baby oder Kleinkind sehen, das uns anlächelt. In der buddhistischen Literatur ist eine Reihenfolge von Personen (-gruppen) gegeben, der wir folgen können, wenn wir diese Art der Meditation praktizieren:

- Wir selbst.
- Eine respektierte, verehrte Person wie ein(e) Lehrer(in) oder ein(e) Wohltäter(in).
- Jemand den/die wir gern haben oder lieben wie unsere Eltern, Partner, Kinder, Freunde.
- Eine neutrale Person, z.B. jemand die/den wir kennen, aber keine besonderen Gefühle gegenüber hegen, z.B. ein(e) Verkäufer(in).
- Eine Person, die uns Schwierigkeiten bereitet (hat), die uns evtl. verletzt hat oder nur schwer zu ertragen ist.
- Schließlich können wir unsere liebende Güte und unser Mitgefühl auf alle lebenden Wesen ausdehnen und das gesamte Universum durchdringen lassen.

Die geeignete Person um mit *Liebender Güte Meditation* zu beginnen sind wir selbst, denn nur wenn wir in Einklang und in Frieden mit uns selbst leben, können wir anderen Wohlwollen, Glück, Zufriedenheit aufrichtig wünschen. Wenn wir danach systematisch, in der gegebenen Reihenfolge, liebende Güte von einer Personengruppe zur nächsten senden, verringern wir damit die Barrieren zwischen uns und anderen.



Es gibt zahllose Variationen von *Liebender Güte Meditation* und demnach keine festgelegten Formen oder Phrasen und, wie er-wähnt, auch die traditionellen Methoden. Was im Folgenden hier vorgestellt wird, ist also nur eine von vielen Möglichkeiten. Denjenigen, die ein tieferes Interesse an dieser Art von Meditation haben, empfehle ich das bereits erwähnte Buch von Sharon Salzberg (siehe Fußnote 1 auf Seite 5).

Wir beginnen, indem wir eine komfortable meditative Position einnehmen, schließen unsere Augen und sammeln uns einige Minuten lang auf unseren Atem, um ruhig und konzentriert zu werden.

Dann stellen sie sich die angenehm strahlende Sonne vor, morgens oder abends, wenn sie nicht so heiß scheint. Stellen sie sich vor, wie ihre Strahlen sie wärmen. Stellen sie sich vor, wie sie nicht nur auf sie selbst scheint, sondern ihre licht- und wärmespendende Energie allen Dingen, belebt oder unbelebt zukommen lässt, allen Menschen aller Rassen und Religionen in allen Teilen dieser Welt ohne Vorliebe oder Vorurteil, allen Tieren, Pflanzen und der unbelebten Natur. [30 bis 60 Sekunden]

Nun stellen sie sich selbst als eine herrlich strahlende Sonne mit lauter liebender Güte als Energie vor und beginnen diese liebende Güte auszustrahlen, so wie die Sonne es mit ihrer Licht- und Wärmeenergie macht. [30 bis 60s]

**Zu sich selbst:** (nicht leicht für manche)

Stellen sie sich ein Bild von sich selbst vor. [ ] = *tuen sie dieses einige Sekunden lang.*

Versuchen sie sich vorzustellen, wie sie sich anlächeln und versuchen sie dieses Gefühl des Wohlwollens sich selbst gegenüber zu entwickeln. [ ]

Nun wiederholen sie in Gedanken langsam die folgenden Sätze:

- Möge ich zufrieden und gesund sein.
- Möge ich fern sein von Schwierigkeiten und Gefahren.
- Möge ich glücklich und sorgenfrei leben.

Bevor sie einige der gebräuchlichen liebende Güte Phrasen (Möge ich ...) im Geiste sprechen, können sie über ihr Leben reflektieren, um liebende Güte für sich selbst leichter zu entwickeln.

Reflexionen:

- a) Denken sie darüber nach, was für ein zerbrechliches Lebewesen sie sind, so leicht zu verletzen, sogar durch ein einzelnes Wort. Denken sie daran, wie sie sich, wie alle anderen auch, um ihr Leben mühen. Denke sie an ihre Ängste, Unsicherheiten, Zweifel ... [30 bis 60s] oder alternativ
- b) Schauen sie im Geiste auf sich selbst. Denken sie an ihre guten Seiten, z.B. wie sie jemandem eine Freude bereitet haben. Und nun sehen sie auch auf die andere Seite, viel-leicht wie sie jemandem wehgetan haben, aber verurteilen sie sich nicht deswegen.

Kann ich mich akzeptieren so wie ich bin? Kann ich mich mit meinen Fehlern und Schwächen arrangieren? [30 bis 60s]

**Gebräuchliche Phrasen:**

Bevor auf die weiteren Personengruppen eingegangen wird, werden einige in der *Liebenden Güte Meditation* gebräuchlichen Phrasen angegeben. Wählen sie welche ihnen angebracht erscheinen, entwickeln sie eigene. Jeweils drei oder vier verschiedenen Phrasen sind genug, nicht alle auf einmal.

- Möge ... zufrieden und gesund sein. (... = ich, du, er, sie, wir)
- Möge ... sicher und geborgen sein.
- Möge ... fern sein von Schwierigkeiten und Gefahren.
- Möge ... nicht getrennt werden von dem Glück, das ... erreicht habe.
- Möge ... fern sein von Kummer und Leid.

- Möge ... geistiges Wohlbefinden erleben.
- Möge ... körperlich gesund sein.
- Möge ... in der Lage sein, mit den Herausforderungen und Widrigkeiten des Lebens umzugehen.
- Möge ... glücklich und in Frieden leben.
- Möge ... in der Lage sein, frei von Ärger, Hass, Zweifel zu Leben.
- Möge ... in der Lage sein, mich (sich) dem Leben zu öffnen ...

### **Zu einer respektierten / geschätzten Person**

Stellen sie sich nun ein Bild einer von ihnen respektierten Person vor, jemand von der sie gelernt oder dem sie viel zu verdanken haben. [ ]

Reflexion: (es geht auch ohne)

Diese Person hat uns sehr geholfen, wir haben ihr viel zu verdanken. Vielleicht hat sie uns aus irgendwelchen Schwierigkeiten geholfen, uns die Augen in der einen oder anderen Hinsicht geöffnet. Diese Person verdient unsere Dankbarkeit und unser Wohlwollen. [30 bis 60s]

Nun wiederholen sie im Geiste langsam folgende Sätze → einige gebräuchliche Phrasen.

### **Zu unseren Eltern (schwierig für manche)**

Nun stellen sie sich ein Bild ihrer Eltern oder ihrer Mutter/ihrer Vaters vor. [ ]

Reflexion: (es geht auch ohne)

Unser Leben ist möglich durch die Gaben unserer Eltern: Sie haben uns geboren, uns ernährt, gepflegt und behütet, bis wir erwachsen waren. Sie gaben uns ihr Wissen und sorgten für unsere Ausbildung, um uns einen guten Start in unser selbständiges Leben zu ermöglichen. Was hat sie dazu veranlasst? Es war ihre Liebe und Fürsorge, die immer ihre Herzen erfüllt hat und die sie uns gegeben haben. Sogar heute, wo wir erwachsen sind – ihre Liebe und Fürsorge ist immer noch da. Wir möchten ihnen einen Teil ihrer Liebe zurückgeben.

Nun wiederholen sie im Geiste langsam folgende Sätze → einige gebräuchliche Phrasen.

### **Zu einer Person, die wir gerne haben**

Bitte nicht ihre Partner, am besten jemanden vom gleichen Geschlecht. Wir wollen vermeiden, dass das Gefühl des Wohlwollens durch Gefühle wie Begehren oder Lust beeinträchtigt wird.

Reflexion: (es geht auch ohne)

Denken sie daran, wie er oder sie euch unterstützen und ermutigen. Wie sie ausgelassen und fröhlich miteinander sind, und wie sie, falls sie sich irgendwie verletzt haben sollten, sich verzeihen und versöhnen. Wir möchten uns bei ihnen mit unserem Wohlwollen bedanken. Stellen sie sich vor, wie sie dieses Wohlwollen ausstrahlen und wie es schließlich ihre Freundin oder ihren Freund erreicht.

Nun wiederholen sie im Geiste langsam folgende Sätze → einige gebräuchliche Phrasen.

### **Zu einer neutralen Person**

Denken sie an eine Person oder eine Gruppe von Personen, denen sie ziemlich neutral gegenüberstehen. Vielleicht ein(e) Mitschüler(in), Kollegin, Verkäufer(in) ...

**Zu einer Person, mit der wir Probleme haben/hatten** (beginnen sie nicht mit ihrem größten Feind)

Nun versuchen sie, sich eine Person vorzustellen, die ihnen Schwierigkeiten bereitet, die sie verletzt hat oder auch jemanden, den sie nur schwer ertragen können. [ ]

Reflexionen: (sollte immer gemacht werden)

- Diese Person versucht sich im Leben klar zu arrangieren, wie ich es versuche.
- Diese Person macht ihre Fehler, wie ich meine Fehler mache.
- Er/Sie muss mit seinem/ihrer Ärger, Ängsten, falschen An-sichten umgehen wie ich mit meinen.
- Indem diese Person ihren Lebensweg verfolgt, so wie ich meinen gehe, hat sie mich andere Sichtweisen des Lebens gelehrt.
- Er/sie hat mir einige meiner Schwachstellen aufgezeigt, so dass ich daran arbeiten kann.

Ich will ihm/ihr vergeben, so wie andere mir vergeben haben, und ihm/ ihr mein Wohlwollen senden: [ ]  
→ einige gebräuchliche Phrasen.

**Zu allen Wesen im Universum**

Nun bringen sie ihre Aufmerksamkeit zurück zu sich selbst. Fühlen sie ihr Herz, voll mit Wohlwollen und Mitfreude.

Nun erweitern sie dieses Wohlwollen auf:

- Ihre Familie und Freunde.
- Auf alle Personen in ihrer Heimatstadt / ihrem jetzigen Aufenthaltsort.
- Auf alle Personen in ihrem Heimatland / Aufenthaltsland.
- Auf alle Personen im Kontinent ihres Aufenthalts.
- Und nun dehnen sie ihr Wohlwollen auf alle Menschen aller Rassen und Religionen in der ganzen Welt aus.

Erweitern sie dieses Wohlwollen weiter:

- Auf alle Tiere (Säugetiere, Vögel, Insekten, Fische ...).
- Auf alle Pflanzen (Bäume, Blumen, Nutzpflanzen, Gewürze ... und auf die Unkräuter).
- Dehnen sie es aus auf die Berge, Wälder, Flüsse und Meere
- Erweitern sie es auf den Mond, die Sonne und die anderen Planeten, auf die Sterne, erweitern sie es auf das ganze Universum [ ].

Nun wiederholen sie im Geiste langsam folgende Sätze → einige gebräuchliche Phrasen.

Weitere mögliche Empfänger unserer liebenden Güte und unseres Mitgefühls können Menschen mit Problemen oder in Schwierigkeiten sein, wie z.B. Opfer von Gewalttaten, Kriegen oder Naturkatastrophen, Menschen in Gefängnissen, Seuchenopfer ...

Wenn viel Zeit gegeben ist oder wir uns so entscheiden, können wir eine ganze Meditationssitzung der *Liebenden Güte Meditation* widmen und unsere liebende Güte systematisch allen Personengruppen in der gegebenen Reihenfolge spenden. Ist die Zeit auf einige Minuten zu Ende der Sitzung begrenzt, wählen sie eine oder zwei Personen (-gruppen) aus. Wir können die Reflexionen benutzen oder auch nicht; entwickeln sie eigene entsprechend ihrer persönlichen Umstände. Vergessen sie nicht, sich selbst oder Personen, die ihnen Schwierigkeiten bereiten bzw. bereitet haben mit einzuschließen.

### 3. Über den Autor

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

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

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

Zusammen mit meiner Frau habe ich den Kurs ‚Einführung in den Buddhismus und die buddhistische Meditation‘ in einem kleinen Meditationszentrum in Hua Hin (Thailand) angeboten. Diese Kurse wurden von Oktober 2010 an 6-12-mal jährlich offeriert. Sie endeten mit dem Beginn der Covid-19-Pandemie und werden nicht wieder aufgenommen. Die erste Auflage dieses Buches ist aus den während dieser Kurse gegebenen Vorträgen entstanden.

Seit 2006 war ich mit zwischenzeitlichen Pausen am Dipabhāvan Meditationszentrum auf Koh Samui, Thailand tätig; seit 2018, unterbrochen durch die Covid-19-Pandemie, unterrichte ich dort vom 11.-18. jeden Monats einen 7-tägigen Meditationskurs.

<https://dipabhavan.weebly.com>

Der Inhalt dieses Buches entspricht bzw. übersteigt die während der Einführungskurse in Dipabhāvan gegebenen Erklärungen. Die zusätzlichen Informationen im Anhang sind nicht Teil des Unterrichts.

Neben der Meditation gilt dem Yoga ein Großteil meines Interesses. Seit nunmehr 49 Jahren praktiziere ich, mit Unterbrechungen, Hatha Yoga, seit 19 Jahren unterrichte ich diese körperlichen Übungen. Meine formale Ausbildung zum Yogalehrer habe ich im Jahr 2000 im Vivekananda Ashram bei Bangalore in Indien abgeschlossen.

Während der vergangenen 23 Jahre habe ich mehr als 2000 Menschen beiderlei Geschlechts in meist zehntägigen Kursen in die Anfänge des Hatha Yoga eingeführt.

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

<https://www.khunreinhard.com>

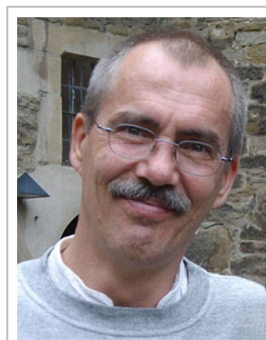
#### Publikationen

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

- [Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation](#)
- [Fit und gesund durch Hatha Yoga – 2. Auflage](#)

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

- [Nicht-Selbst und die Fünf Daseinsgruppen](#)
- [Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens \(\*Paticcasamuppāda\*\)  
- Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist -](#)



Khun Reinhard

- Karma und Verdienst im (Thai) Buddhismus
- Willensfreiheit in Buddhismus und westlicher Philosophie
- Bhikkhunī-ordination controversy in Theravāda Buddhism (*Zurzeit nur in englischer Sprache*)
- Meditation – Körperhaltungen und Methoden
- Meditation im täglichen Leben
- Altern und Yoga
- Atmung und Yoga                      und mehr ...