

Warum meditieren?

(Auszug aus dem Buch „Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation“, zuvor in „Warum meditieren?“ von Khun Reinhard)

Menschen streben, wie viele andere fühlende Wesen auch, nach Glück oder Zufriedenheit, aber i. Allg. erleben wir dies nur selten und dann auch nur für kurze Zeit.

Manchmal sind wir unglücklich, doch meistens befinden wir uns in einem mehr oder weniger indifferenten Zustand: Nicht wirklich unglücklich, aber auch nicht wirklich zufrieden und meistens stört uns das nicht sonderlich, doch hin und wieder, wenn wir über dieses oder jenes nachdenken, beschleicht uns das Gefühl, dass das Leben nicht ganz so ist wie es sein sollte, dass irgendetwas fehlt, ohne es benennen zu können.

Dann ist sogar dieser indifferente Zustand, obwohl nicht negativ, nur schwer erträglich. Dieses Gefühl des Mangels hält uns davon ab zufrieden zu sein, aber gerade das wollen und suchen wir unablässig.

Um dem und einem der Hauptprobleme der modernen Zeit, der Langeweile, zu entkommen, haben wir die verschiedensten Methoden entwickelt und bedienen uns ihrer ständig: Übermäßiges Schwelgen in Sex, Alkohol, Nikotin und anderen Drogen, in Essen und Trinken, in Fernseh- und Internetkonsum, in endlosem Geschwätz ...

Wir sind es gewohnt, unser Glück außerhalb von uns zu suchen, es durch Stimulation unserer Sinne zu finden und häufig gelingt das auch. Aber all dies hilft nur zeitweilig und wenn der Effekt vorbei ist, müssen wir es wiederholen und wiederholen und wiederholen, ... diese endlose Jagd nach Glück und Zufriedenheit.

Ich vermute, wir alle wissen aus eigener Erfahrung, dass in all diesen Aufregungen kein dauerhaftes Glück zu finden ist und irgendwann kommen wir dann an einen Punkt, wo wir genug von alledem haben, wo wir völlig gestresst und müde des Nachjagens sind. Und wonach sehnen wir uns dann? Dann verlangt es uns nach einem ruhigen und friedlichen Ort, dann wollen wir nichts mehr hören und sehen, wollen nur noch entspannen, ausruhen, uns schlafen legen.

Wir alle werden diese Erfahrung des „Genug von alledem“ gemacht haben, doch ich vermute, wir alle kennen auch diese andere Art des Glücks, eine tiefe Zufriedenheit, die nicht aus einer Aufregung des Geistes resultiert sondern aus ruhigen und friedlichen Umständen: Eine Schlennderei entlang eines einsamen Strandes am frühen Morgen, ein Spaziergang durch eine wunderschöne Landschaft im milden Sonnenlicht, den Grillen und Vogelgezwitscher am Morgen lauschen, ...

Gewöhnlich widerfährt uns dies wenn wir allein sind, ungestört durch andere Menschen. Diese Verbundenheit mit der Natur kann uns enormen Auftrieb geben, eine tiefe und ruhige Zufriedenheit in uns erzeugen, ein Gefühl der Leichtigkeit, des Schwebens, etwas Zauberhaftes.

Ruhe und Frieden des Geistes ist unsere Zuflucht nachdem wir genug von der Jagd nach sogenanntem „weltlichen“ Glück haben. Warum also den harten Weg wählen, warum uns dieser inneren Ruhe und Zufriedenheit erst nach dem ersten Herzinfarkt, einer Scheidung oder anderen Katastrophen des Lebens zuwenden? Warum warten bis die Probleme uns über den Kopf wachsen?

Eine vernünftiger Einstellung wäre, die Ursachen für unsere Unzufriedenheit zu ergründen, um uns dann nach und nach von dieser unerbittlichen und ermüdenden Jagd nach Glück zu befreien. Am Ende des Weges wartet *Nibbana* oder *Nirvana*, ein ausgeglichener, andauernder Zustand des Geistes, doch zumindest für mich (und ich vermutete für die Mehrzahl anderer auch) ist dies jenseits unserer derzeitigen Möglichkeiten und einige reizt dieses Ziel auch gar nicht. Auf dem Weg zum Ziel können wir jedoch bereits einige

<http://www.khunreinhard.com>

der gröberen Formen des Leidens reduzieren und das ist bereits die Anstrengung wert. Ohne Anstrengung geht jedoch nichts. Die notwendigen Schuhe, den teils beschwerlichen Weg zu echtem Glück oder echter Zufriedenheit zu gehen, stellt die Meditation bereit.

Meditationstechniken finden sich in vielen religiösen Systemen mit teils unterschiedlicher Zielrichtung. Meines Erachtens kann Meditation, unabhängig von jeglicher Religion, schlicht als Training des Geistes betrachtet werden. Das Folgende ist von einem buddhistischen Standpunkt aus gesehen, doch viele der erwähnten Definitionen und Ziele sind in den unterschiedlichen Weltanschauungen sehr ähnlich.

Es gibt zahlreiche Definitionen des Ausdrucks ‚Meditation‘, doch ganz allgemein gesehen handelt Meditation von der Kultivierung des menschlichen Geistes, von der Entwicklung von Konzentration, Achtsamkeit und Weisheit. Buddhisten unterscheiden zwischen Konzentrations- und *Einsichts-* oder *Vipassanā-* Meditation, die sich in der *Ānāpānasati*-Methode (Achtsamkeit während der Ein- und Ausatmung), vereint finden.

Meditation ist weder einfach noch schwierig, aber sie kostet Zeit und Energie, braucht Entschlossenheit und Disziplin. Um Ergebnisse mit der Meditation zu erzielen, muss sie regelmäßig und ausdauernd über längere Zeiträume, sprich Jahre, praktiziert werden, andernfalls werden die Ergebnisse nur mager, die Frustration groß sein. Tatsächlich ist Meditation eine lebenslange Aufgabe.

Warum nun sollten wir Zeit und Energie in die Kultivierung von Konzentration und Weisheit investieren, warum sollten wir meditieren? Was können wir erwarten? Zunächst ein Blick auf das, was nicht zu erwarten ist. Wer schnelle, möglichst sofortige Ergebnisse erwartet oder auf der Suche nach übernatürlichen psychischen Kräften ist oder sich einfach nur aus der Realität davonträumen will, wer in der Meditation eine Art von Droge sieht, um der Wirklichkeit des Lebens zu entfliehen, wird enttäuscht werden. Übersinnliche psychische Kräfte sind abstruse Fantasien, zumindest für Menschen, die nicht ihr ganzes Leben einzig der Meditation widmen, und wie können wir erwarten, lebenslang antrainierte und ausgelebte Gewohnheiten in kurzer Zeit zu verändern? Es hat all unser bisheriges Leben gebraucht, um die Person zu werden, die wir augenblicklich sind. Veränderungen sind möglich, doch brauchen sie lange, lange Zeit. Auch ist Meditation nicht gedacht unserer sozialen Umgebung zu entfliehen, um uns einfach in eine ruhige und friedvolle ‚innere‘ Welt zurück zu ziehen, was tatsächlich gar nicht einfach ist. Im Gegenteil sollte die Meditation uns helfen, in der Realität zu Recht zu kommen. „Der Mensch meditiert nicht, um aus der Gesellschaft auszuschneiden, sondern um sich in ihr wieder zu integrieren“ sagt Thich Nhat Hanh, ein bekannter zeitgenössischer, vietnamesischer Meditationslehrer im vierten Kapitel seines Buches *Being Peace*¹ (Übersetzung aus dem Englischen vom Autor dieses Artikels).

Durch die Praxis des Stillsitzens werden wir deutlich gewahr, was in unserem Körper und Geist vor sich geht. Wir erhalten Gelegenheit, uns wirklich kennen zu lernen, so wie wir tatsächlich sind und nicht wie wir glauben zu sein oder wie wir gern sein würden. Wir werden all unserer Wünsche, unserer Hoffnungen und Ängste, unseres Ehrgeizes, unseres Ärgers, unserer Langeweile, unserer Selbstgerechtigkeit, unseres (ver-) urteilenden Geistes, unseres Idealismus, ... gewahr. Wenn wir uns selbst kennen lernen, wenn wir erfahren, wie wir von dem immerwährenden Strom von Gedanken und Emotionen in unserem Geist umgetrieben werden, können wir auch andere besser verstehen, die mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, und wenn wir uns selbst und andere verstehen, können wir jeder Situation mit großem Geschick und Verständnis begegnen. Ajahn Chah, ein bekannter thailändischer Meditationslehrer des 20. Jahrhunderts sagte in *Everything is Teaching Us*²: „Jemand der meditiert und einen ruhigen, friedlichen

¹ **Thich Nhat Hanh**, *Being Peace*, Chapter 4: The Heart of Practice

Originally published: Berkley: Parallax Press, 1987, eISBN 978-1-935-20917-1

² **Ajahn Chah**, *Everything is Teaching us*

www.amaravati.org/downloads/pdf/Everything_is_Teaching_Us_web.pdf

<http://www.khunreinhard.com>

Geist entwickelt, wird eine unkomplizierte, nicht fordernde Persönlichkeit, zufrieden mit einfachem Essen, einfachem Lebensstil und anderen Bedürfnissen, angenehm in Gesellschaft und bescheiden in ihren/seinen Handlungen. Ohne Schwierigkeiten oder Probleme wird sie/er entspannt leben.“ (Übersetzung vom Autor dieses Artikels).

Wird Meditation in der richtigen Weise praktiziert, sollten wir große Toleranz gegenüber anderen Menschen entwickeln, wir sollten bescheiden gegenüber ihnen wie auch gegenüber allen anderen Lebensformen, der Umwelt, der Natur werden. Wir sollten uns erinnern, dass alle Dinge miteinander verwoben sind, dass wir Teil der Gesellschaft und Natur sind, nicht getrennt von diesen.

Als Ergebnis einer andauernden, ausgereiften Meditationspraxis können wir realistischer Weise erwarten, harmonisch und friedvoll mit uns selbst und anderen zu leben, einige unserer ständig wiederkehrenden großen Schwierigkeiten zu reduzieren. Auf geistiger Ebene allen Schwierigkeiten ein für alle Mal zu entkommen heißt *Nibbana* zu verwirklichen.

Jüngere Menschen kommen relativ häufig aus Neugierde zur Meditation. Sie sind generell nicht unzufrieden mit ihrem Leben, doch die überwiegende Zahl derer, die eine Meditationspraxis beginnen, würde das nicht tun, wenn sie nicht in irgendeiner Form unzufrieden wären mit ihrem vergangenen und/oder gegenwärtigem Befinden und natürlich erwarten sie durch die Meditation eine irgendwie geartete Besserung oder Linderung in der Zukunft. Diese Unzufriedenheit tritt, wie gesagt, nicht immer offen zu Tage. Häufig ist da lediglich dieses unterschwellige Gefühl eines Mangels; irgendetwas stimmt nicht, irgendwie sollte es anders sein ohne zu wissen wie. Es ist auszuhalten, doch es ist da, stört.

Was ist nun die Ursache für dieses Unbehagen, für diese mehr oder weniger stark empfundene Unzufriedenheit und wie kann Meditation uns davon befreien?

Die Lehre Buddhas befasst sich praktisch ausschließlich mit dem Leiden, mit dem Unbefriedigenden im menschlichen Leben, wie es entsteht, wie es beendet werden kann. Kern dieser Lehre sind die so genannten *Vier Edlen Wahrheiten*:

1. Es gibt Leiden, Unbefriedigendes im menschlichen Leben (der Buddha sagte nicht, dass Leben Leiden sei)
2. Es gibt Ursachen für das Entstehen des Unbefriedigenden, des Leidens (ist keine Ursache für Leiden vorhanden, dann entsteht kein Leiden)
3. Es gibt einen Weg heraus aus dem Unbefriedigenden, dem Leiden im menschlichen Leben (durch Vermeidung der Ursachen für dieses Leiden)
4. Der Weg heraus aus dem Unbefriedigenden (der so genannte *Edle achtfache Pfad*)

Meditation ist eine Methode, um diese vier Wahrheiten deutlich zu erkennen, sie in unserem Körper, in unserem Geist (sozusagen am eigenen Leib) zu erfahren. Es ist nicht schwierig, die *Vier Edlen Wahrheiten* verstandesmäßig zu verstehen, doch bloßes intellektuelles Verständnis ist in der Regel nicht ausreichend, um die notwendigen Schritte heraus aus den Problemen des Lebens zu unternehmen. Erst wenn wir zusätzlich direkte Erfahrung der Auswirkungen des Unbefriedigenden, des Leidens im Leben, an unserem eigenen Körper und Geist machen, versetzt uns das vielleicht in die Lage, die erforderlichen, bisweilen anspruchsvollen Schritte zu wagen.

Es ist sehr empfehlenswert, an einem mehrtägigen (7 bis 10 Tage) Meditationskurs teilzunehmen, um in die Grundzüge einer anerkannten Meditationstechnik eingeführt zu werden. Unabhängig davon, ob wir mit der Meditation erst beginnen oder bereits erfahren sind, wird dadurch unser Verständnis von uns selbst und der wahren Natur der Phänomene um uns herum wachsen, wird unsere „spirituelle Batterie“ wieder aufgeladen und uns helfen, mit den Anforderungen unseres täglichen Lebens besser fertig zu werden.

Während eines Meditationskurses mögen wir sehr ruhige und friedliche Zustände des Geistes erfahren, doch wird uns unser üblicher Tagesablauf nicht häufig Meditationszeiten von mehr als 30 Minuten täglich erlauben. In unserem Alltag ist es daher wichtiger, so aufmerksam wie möglich auf unsere alltäglichen Verrichtungen zu sein, die Achtsamkeit des Geistes zu den Aktivitäten des Körpers zu bringen. Während unserer formalen Meditationsperioden haben wir dann Gelegenheit zur Reflektion über Erlebnisse, die uns widerfahren sind, bzw. über Angelegenheiten, die wir vor uns haben.

Dreißig Minuten um den Geist zu beruhigen, um über unser Leben zu reflektieren, um den Geist freizuhalten vom Bombardement unserer Sinne, werden sich bereits kurzfristig positiv auf uns auswirken. Der Zwang, andere Menschen, Situationen oder unsere Umwelt entsprechend unserer Vorlieben und Abneigungen beeinflussen oder ändern zu wollen wird nachlassen. Wir werden zufriedener und ausgeglichener, wertvolle Begleiter(-innen) unserer selbst und anderer.

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

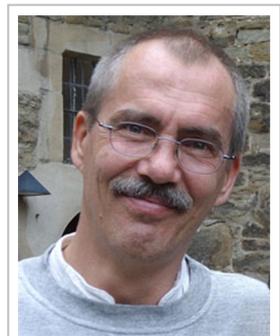
eBooks (erhältlich im PDF, EPUP, MOBI ... – Format sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- [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 \(*Patīccasamuppāda*\)
- Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist -](#)

<http://www.khunreinhard.com>



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 ...