

# Drei Fragen – drei Antworten

Teil 1

Antwerpen, Mai 2015

## **Frage:**

Ist Meditation nicht Verschwendung von Zeit?

## **Antwort:**

Wissenschaftler stellten fest, dass Schlafen uns viel Lebenszeit kostet. Mehr als 1/3 unserer Lebenszeit verwenden wir für Schlaf. Wir könnten also behaupten, dass wir mit schlafen unsere Zeit verschwenden. Über diese Feststellung der Wissenschaft hinaus - als einer der Meditation praktiziert, wage ich zu behaupten : viel mehr als mit Schlafen verschwenden wir unsere Zeit mit **Denken**.

Wir denken und denken. Ununterbrochen arbeiten unsere Gedanken. Wir denken während wir Auto fahren. Wir denken während wir essen; während wir arbeiten oder spazieren gehen. Wir denken sogar während wir schlafen. Wir überlasten uns mit ununterbrochenem Denken und wissen nicht wie wir es anzuhalten können.

Es ist der Grund warum es uns so schwer fällt, eine Entscheidung zu treffen. Wir fangen wir an über etwas nachzudenken, versuchen uns festzulegen. Dann trifft unser Geist oder der Verstand ganz viele Entscheidungen auf einmal; nie eine einzelne, eine einzige. Dazukommt, dass er seine Meinung ständig ändert. Wir befinden uns in einem ständigen Entscheidungsprozesses. Das kostet viel Energie.

In unserer fortschrittlichen Welt behaupten 99 Prozent aller Menschen voller Stolz, dass sie "busy" sind, beschäftigt. Wir verwenden den Ausdruck "busy" als eine Art Auszeichnung, ein Prädikat oder Titel. Wenn wir nicht "busy" sind, fühlen wir uns unbedeutend und nutzlos.

Denken wir einmal ernsthaft über dieses Wort "busy" nach: verglichen mit früheren Zeiten sind wir körperlich nicht stark belastet. Rein physisch sind wir nicht stark gefordert, dennoch fühlen uns erschöpft und überlastet. Grund dafür ist unser unablässiges, pausenloses Denken. Stress und innere Unruhe sind die Folge.

In der Meditation lernen wir uns zu entspannen; lernen das unnötige Denken aufzugeben. Das vergeudet keine Zeit. Es erspart Zeit. Ja, meditieren spart Zeit.

Unser unachtsames Denken zwingt uns viele Dinge zu wiederholen. Wir erinnern uns nicht, was wir gerade gedacht und getan haben. Wir gehen zurück und schauen noch einmal nach, ob wir das Licht ausgeschaltet oder die Tür abgeschlossen haben. Damit vergeuden wir Zeit.

Indem wir Meditation üben, lernen wir ganz im "Hier und Jetzt", im gegenwärtigen Moment zu sein. Wir wissen, was wir gerade tun. Auf diese Weise sparen wir Zeit.

Das Pali Wort für Meditation ist Bhavana. Andere, neuzeitliche Übersetzungen sind Konzentration oder Kontemplation. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes BHAVANA ist Kultivierung.

Wir kultivieren unsere innere Landschaft, unseren inneren Garten. Wir säen und pflanzen. Stellt euch einmal vor : wir

pflanzen einen Samen in unserem Garten ; den Samen einer Frucht oder einer Blume, einfach in einen Topf oder so. Nachdem wir ihn gesät haben, sehen wir lange Zeit nichts. Gerade gepflanzt, ist er für das Auge verschwunden.

Obwohl nichts zu sehen ist, gehen wir täglich zu der Stelle. Wir gießen und düngen. Wir beobachten und passen sorgfältig darauf auf. Wir schauen, dass die Stelle genug Sonnenlicht oder Schatten bekommt; ebenso Schutz vor Wind und Wetter. Warum tun wir das? Nichts ist zu sehen.

Der Grund: Wir haben Vertrauen in unser Tun. Wir haben gesät, gepflanzt und achten sorgfältig darauf. Eines Tages in der Zukunft wird eine Blume oder eine Frucht erscheinen.

Ganz sicher. Es kann eine Weile dauern; eine Woche, einige Wochen, Monate oder noch länger. Wir geben nicht auf und kümmern uns um den Samen.

Dasselbe geschieht in der Meditation. Lange Zeit sehen wir keinen Fortschritt. Deshalb kommen manche zu dem Fazit Meditation sei pure Zeitverschwendung.

Vertrauen ist das Wichtigste. Zuerst gilt es den richtigen Samen zu finden. Dann pflanzen und kümmern wir uns. Diese Aktivität, dieser Aufwand ist wichtig. Es ist notwendig Zeit mit diesem "inneren Garten" , mit der inneren Pflanze zu verbringen. Bis dann eines Tages eine wunderbare Blume hervor kommt. Eine Blume, die dir hilft, dein Leben und die Welt zu verschönern.

Meditation in diesem Sinne ist keine Verschwendung –  
Meditation ist eine Investition !

Frage:

Meditationslehrer leiten uns an, unseren Atem zu beobachten. Was ist so gut daran, den Atem zu betrachten? Ein Drama im Fernsehen zu schauen, einen Kinofilm oder so ist viel interessanter. Nehmen wir zum Beispiel unsere bevorstehende Fahrt nach Sri Lanka. Es gibt so wunderbare Strände dort. Ausspannen, im Meer schwimmen und Musik hören macht so viel Freude. Mit Leuten gemütlich sitzen, das Essen und das Leben genießen. Was ist der Sinn in ein Meditationszentrum zu gehen und den Atem zu beobachten?

Antwort:

Lass es uns ausprobieren! Ja, du hast recht. Es gibt so viele Möglichkeiten das Leben zu genießen. Es macht Spaß am Strand liegen oder einen Film anzusehen. Wir freuen uns mit netten Leuten zusammen zu sitzen, zu singen, zu tanzen und zu essen. Es gibt viele Möglichkeiten uns zu vergnügen, die Zeit zu genießen.

So gesehen stellt sich die Frage: Was ist gut daran, auf einem einsamen, abgelegenen Berg zu sitzen? Warum uns in einfachsten Unterkünften aufhalten, ohne Elektrizität, ohne TV und ohne Radio? Warum in winzigen, zellenartigen Räumen schlafen? Und was ist gut daran, mit überkreuzten Beinen zu sitzen und den Atem zu beobachten? Das klingt alles seltsam.

Eine weitere Frage taucht auf: Laufen wir damit nicht vor dem wirklichen Leben davon? Warum sich dem wirklichen Leben entziehen?

Was ist das **wirkliche** Leben? Das ist eine wichtige und gute Frage. Ist das echte Leben am Strand? In einer Bar? Oder in einem Fernseh- Programm? Wo ist das **wirkliche** Leben? Das wissen wir nicht. Wie sieht das wirkliche Leben denn aus und was ist seine Bedeutung, sein Sinn? Wir wissen es nicht.

Deshalb wandern wir ziellos herum. Wir suchen überall nach dem Sinn des Lebens. Wir halten Ausschau nach seiner Bedeutung, nach seinem Geschmack.

Wir erleben eine Art Glück. Zeitweilig genießen wir das Leben. Das ist wahr.

In der buddhistischen Lehre gibt es eine interessante, grundlegende Aussage. "Alle Wesen versuchen Leidvolles zu vermeiden und suchen Wohlbefinden. Alles was wir in unserem Leben tun, hat seinen Ursprung in diesen beiden Triebkräften ".

Wir versuchen den unangenehmen Dingen zu entkommen, vor ihnen davon zu laufen. Wir rennen, da all die unangenehmen Dinge hinter uns sind, hinter uns herlaufen. Sie verfolgen uns, bis sie uns einholen.

Andererseits glauben wir, dass unser Glück vor uns liegt. Wir fühlen uns dorthin gezogen, wollen etwas erleben. Wir gehen dorthin um zu kaufen, jemanden zu treffen. Glück ist nicht hier, es ist dort, das ist unsere Annahme.

Wir eilen, um das Glück vor uns zu suchen, es einzuholen. Wir versuchen das Glück vor uns zu fangen. Das uns nachrennende Leidvolle versuchen wir zu vermeiden.

Deshalb sind wir innerlich rastlos und getrieben. Keiner fühlt sich ruhig und gelassen in solch einer Lage.

Es gibt Augenblicke des Glückes, Momente großer Freude. " So ist das Leben richtig! So wünsche ich es mir!" denken wir in solchen Momenten. „Mein Leben ist wunderbar und die Welt ist ein Himmel“. Schnell machen wir Pläne für die Ewigkeit, für immer. Ewig leben möchten wir einzig und allein, wenn wir glücklich sind. Dann ist jeder nett und die Welt ist ein wunderbarer Ort. Wir fühlen uns in bester Verfassung. Für wie lange? Für die Dauer des Glückes gibt es keine Garantie. Das Verfallsdatum für Glück ist unbekannt.

Wo immer wir einkaufen, überall sind Verfallsdaten aufgedruckt. Bei Joghurt, Käse und anderen Esswaren lesen wir den Tag, an dem die Garantie abgelaufen ist. Wer sagt uns, wann die Garantie unseres Glücklichseins, unserer Freude abgelaufen ist?

Für diese Freude, dieses eine glückliche Erlebnis, haben wir viel Zeit aufgewendet, viel Geld und Energie investiert. Das Glück dagegen endete nach wenige Minuten. Wir stehen vor einem Rätsel. Die Freude ist nicht mehr da. Und wir fühlen uns gezwungen, das nächste glückliche Erlebnis, die nächste Freude zu suchen und zu planen.

Alles ändert sich ständig. Glück verwandelt sich in Leid binnen einer Minute; Liebe sich in Hass. Es gibt keine Garantie für Gefühle. Und wir leiden darunter.

Wir leihen uns das Glück von anderen Objekten. Von anderen Menschen, vom Essen oder von Kino Filmen. Wir borgen es vom Fernsehen, vom Strand und von vielem anderen. Was immer wir ausleihen, es muss zurückgegeben werden. Das tun wir nicht gerne. Dessen ungeachtet nimmt der Eigentümer es sich zurück.

Dies ist die eine Form des Glücks. Es gibt noch eine weitere – eine innerlich Freude, die wir durch und mit Meditation erreichen. Diese Freude ist HIER und nicht anderswo.

Das echte Glück findest du weder in einem äußeren Objekt noch in einer anderen Person. Selbstbeobachtung und "Bei dir sein" sind die Grundlagen für dieses Wohlgefühl, für echte Freude. Durch sie findest du dein wahres Glück.

Innerlich sind wir reich; jedes menschliche Wesen ist innerlich reich. Bedauerlicherweise wissen wir nichts von unseren Schätzen.

Wir vergessen unser inneres Konto, denken wir sind arm. Egal wie viel Geld in unserer Tasche oder auf dem Bankkonto ist, wenn wir unglücklich sind, fühlen wir uns arm. Wenn immer wir leiden fühlen wir uns arm. Sind wir dagegen gerade glücklich, fühlen wir uns reich, auch wenn unsere Taschen leer sind.

Mit Meditation lernen wir in uns hinzuschauen, ganz tief. Eine der besten Wege in sich hineinzuschauen, ist die Betrachtung des Atems. Mit der Beobachtung der Ein und Ausatmung betreten wir unsere inneren Bereiche, verweilen dort und lernen uns selber zu verstehen.

Atem ist unser Leben. Der Atem gibt uns das Leben. Eltern helfen uns geboren zu werden; sie geben uns nicht das Leben. Atem gibt uns das Leben. Vieles benötigen wir nicht, der Atem ist unverzichtbar.

In dem wir bewusst ein - und ausatmen und beim Atem bleiben, leben wir mit unserem wahren Selbst.

Wir sind in der Lage unser eigenes Leben zu verstehen.

Die Atembeobachtung hilft uns, inneren Frieden und inneres Glück zu erreichen. Das achtsame Verweilen bei der Ein und Ausatmung lässt tiefe Glücksgefühle entstehen. Du brauchst gar

nichts zu tun, keinen einzigen Cent auszugeben, verweile einfach im gegenwärtigen Moment, erfreue dich daran und genieße ihn vollen Herzens. Du lernst dabei dich besser zu verstehen. Das bewusste, achtsame Ein - und Ausatmen lässt überflüssiges Denken verschwinden und hilft dir, allen unnötigen Ballast und Abfall loszulassen.



Frage:

Welche Rolle spielt ein Guru, ein Lehrer, in der buddhistischen Lehre?

Antwort:

Der Buddha nie behauptet ein "Guru" zu sein. In seinen Lehrreden hat er über sich gesagt : " Der Buddha ist ein wahrer und echter Freund für die ganze Welt." Er sah sich als einen Freund.

Die Guru Tradition, dieses strikte Lehrerkonzept, entstammt der hinduistischen Tradition. Es kommt aus der hinduistischen Kultur und stützt sich auf ein Glaubenssystem.

Du musst den richtigen Lehrer für dich finden, den richtigen Meister. Der Meister weiß alles – du weißt nichts. Nur der Meister kann den Schüler in seine Geheimnisse einweihen. So etwa in Kürze.

Die buddhistische Tradition ist ganz anders. Sie kennt nicht einmal das Wort "Guru". Es ist in den buddhistischen Lehren nicht vorhanden. Stattdessen wird das Pali Wort "Kalyanamitta" verwendet.

Ein Kalyanamitta ist ein wahrer Freund, ein spiritueller Freund. Beide Seiten lernen von einander. Ein "Guru" ist immer oben – der Schüler unten; das Lernen geschieht ausschließlich in einer Richtung: "Bitte erwecke mich!" oder so ähnlich.

Nein. Der Buddha ist ein Berater, ein Anleiter, der uns die richtige Landkarte gibt. Er kann niemanden von hier nach dort bringen. Das hat er deutlich gesagt. Alles weitere liegt an uns. Wir haben die Aufgabe, die "Karte" lesen zu lernen, zu studieren und zu

verstehen. Und dann haben wir die Pflicht, uns auf unsere eigene Reise begeben. Das alles liegt an uns. Wie sollten wir ansonsten reifen, erwachsen und unabhängig werden?

Ohne Anleitung, ohne "Karte ist der spirituelle Weg nicht zu finden. Wir würden uns verlieren und verlaufen.

Wir benötigen einen Kenner, einen Anleiter und eine "Karte" . Zur Erinnerung, weder der Anleiter noch die Karte sind in der Lage, uns an einen anderen Ort zu bringen. Das ist unsere Pflicht – auf unseren eigenen Füßen.

Welche Aufgabe haben externe Lehrer ? Sie lehren uns, unseren inneren Lehrer, unseren inneren Anleiter und Berater zu finden. Das ist alles. Mehr können sie nicht tun. Sie helfen uns, unseren eigenen, inneren Weg zu finden. Dann sind wir in der Lage von unserem eigenen Leben zu lernen. Das Leben ist ein großartiger Lehrer !

Godwin, der verstorbene frühere Meditationslehrer in Nilambe wurde einmal gefragt : " Godwin, wer ist dein Lehrer?" "Wer ist dein Master?" Und seine Antwort war : "Mein eigenes Leben".  
"Das allermeiste habe ich von meinem eigenen Leben gelernt."

Lerne zu lernen! Das ist das Wichtigste; das Lernen zu lernen. Alle buddhistischen Meister, alle Bücher helfen uns dabei von uns selber zu lernen. Wir lernen voneinander, von anderen Lehrern, wie wir am besten von uns selber lernen können.

Es ist wohliger und angenehmer im Mutterleib, denke ich; die bequemste Lebensweise, da wir keinerlei Verantwortlichkeiten haben – wir sind noch nicht einmal verpflichtet selber zu atmen.

Auf der anderen Seite ist es uns nicht möglich zu wachsen. Eine

Mutter zum Beispiel hat die Aufgabe, das Baby in ihrem Bauch loszulassen. Es muss auf die Welt kommen. Anfangs hilft sie bei allem, beim ersten Stehen und beim Laufen lernen. Bis zu einem bestimmten Alter trägt sie das Kind auf ihrem Arm von einer Stelle zur anderen. Dann kommt der Zeitpunkt, wo es alleine laufen lernt. Es ist in der Lage auf seine eigene Reise zu gehen.

Das ist ein wichtiger Aspekt. Wir benötigen Anleitung und Sicherheit bis zu einem bestimmten Grad. Wahre Lehrer wissen, wann sie ihre Schüler gehen lassen. Das ist die hohe Kunst des Lehrens.

Ebenso so wichtig ist es, liebe Zuhörer, dass wir lernen, die Lehrer loszulassen