

## Leseprobe aus „Buddhismus für den Alltag. Mit entspannter Aufmerksamkeit durch den Alltag. Theseus 2004

### 1. Woche

#### Alles ist im Wandel - Auge in Auge mit der Vergänglichkeit

„Alles ist vergänglich“ - das ist eine zentrale Aussage des Buddhismus. Sie klingt vielleicht wie ein Allgemeinplatz und scheint alles andere als eine bahnbrechende neue Erkenntnis zu sein. Die Lehre des Buddha erinnert uns aber ständig daran, dass wirklich alles unbeständig ist, Gegenstände des Alltags, Lebensumstände und Jahreszeiten genauso wie unser Körper, unsere Gedanken und Meinungen. Entscheidend ist, welche Konsequenzen wir daraus ziehen und wie nahe wir dieses Wissen an uns heranlassen, da es schließlich auch unser eigenes Leben betrifft.

Nichts ist von Dauer, nichts hat Bestand, wir selbst müssen irgendwann sterben - dies steht fest. Andererseits sind wir immer wieder überrascht, bisweilen auch schockiert, wenn wir mit der Vergänglichkeit konfrontiert werden. Oft ignorieren wir die kleinen täglichen Veränderungen und fallen dann wie aus allen Wolken oder sind entsetzt, wenn eine große Veränderung scheinbar plötzlich eintritt: Kinder sind plötzlich erwachsen und ziehen aus dem Elternhaus aus, der Winter ist im Nu da und unsere Haare sind von einem Tag auf den anderen ganz grau geworden....

...

Der Sinn dieser Übung besteht nicht darin, dass wir uns angewöhnen, gleichgültig zu werden. Resignation ist hier fehl am Platze. Es geht vielmehr darum zu erkennen, wie sehr wir uns auf Dinge stützen und verlassen, die nicht von Bestand sind. Meistens verwenden wir auch viel Zeit und Kraft darauf, den Wandel und sein Tempo irgendwie kontrollieren zu wollen. Diese Zeit und diese Kraft sollten wir besser für Dinge nutzen, die wirklich wichtig sind. Wir können uns beispielsweise entspannt zurücklehnen, in die Weite des Himmels blicken oder mit anderen Menschen Freude teilen.

#### Zum Nachdenken

In welchen Situationen berührt Sie die Unbeständigkeit aller Dinge am meisten? Vielleicht beim Abschiednehmen von lieben Menschen, wenn eine Tasse kaputtgeht oder es draußen dunkel wird, weil der Tag vorbei ist?

...

Spüren Sie einen Wunsch oder erkennen Sie Ihr Bemühen, den Wandel der Dinge oder sein Tempo selbst bestimmen zu wollen?

#### Mit Situationen üben

Sisyphos lässt grüßen

Sisyphos, der König von Korinth, wurde der griechischen Sage nach von Zeus davon verurteilt, in der Unterwelt einen Felsbrocken einen Berg hinaufzurollen. Jedes Mal, wenn er oben angekommen war, rollte der Stein wieder nach unten, und Sisyphos musste seine Arbeit von Neuem beginnen. So fühlen sich viele Menschen bei der Erledigung ihrer alltäglichen Aufgaben.

Der Rasen ist erst vor kurzem gemäht worden, jetzt ist das Gras schon wieder nachgewachsen. Der Boden ist wieder schmutzig, obwohl er doch gerade erst vor ein paar Tagen geputzt worden ist. Der Wäschekorb war gestern noch leer - heute liegen schon wieder schmutzige T-Shirts drin. Das Auto habe ich doch erst gestern durch die Waschanlage gefahren, jetzt ist es schon wieder dreckig. Jeden Morgen liegen wieder neue Akten auf meinem Schreibtisch. Der Zustand von „sauber“, „fertig“, „durchgeführt“, „aufgeräumt“ hält nie lange an. Anstatt sich darüber zu ärgern, können Sie diese Gelegenheiten nutzen, um sich an die Vergänglichkeit zu erinnern. Wenn Sie solche Situationen bemerken, können diese als Auslöser für den Gedanken „alles ist vergänglich“

wirken. Vielleicht verflüchtigt sich dann auch Ihr Ärger, denn gegen die Vergänglichkeit ist nun mal kein Kraut gewachsen. ...

## **8. Woche**

### **Der innere Dialog**

Wir lachen oft über Menschen, die Selbstgespräche führen. Dabei tun diese Menschen nur das laut, was wir alle unaufhörlich leise machen: Sie reden mit sich selbst.

Wir beraten morgens mit uns selbst, was wir anziehen sollen, was wir zu erledigen haben, wir urteilen über unser Aussehen („Soll ich mir noch die Haare waschen?“) und ob wir uns auf dem Weg zur Arbeit beeilen müssen. Alle dies sind einfach Gedanken, die in den Vordergrund getreten sind.

.....

Gedanken sind ein seltsames Phänomen. Manchmal schient es, als ob man frei über sie verfügen könne. Ich kann mir über ein bestimmtes Thema Gedanken machen. Manchmal übertreibt man damit auch. Dann raten Freunde: „Mach dir nicht so viele Gedanken über dieses Problem!“ Gedanken lassen sich aber auch leiten - wenn ich ein Buch lese, folge ich den gedanklichen Bildern des Autors. Schließlich gibt es Gedanken, die uns unerwünscht sind, aber dennoch immer wieder kommen. Sie scheinen ein Eigenleben zu führen, sie drängen sich uns auf. Dann sagen wir: „Ich werde diesen Gedanken nicht los.“

Die buddhistischen Meditationsmethoden beschäftigen sich intensiv mit dem Phänomen der Gedanken, Sie untersuchen, was ein Gedanke überhaupt ist, woher er kommt, wo er sich aufhält, wenn wir denken, und wohin er geht. Man untersucht, wer oder was da eigentlich denkt. Die Methoden leiten auch an, Gedanken nicht überzubewerten. Andererseits kann man auch lernen, über geistige Aktivität und Kreativität zu staunen. Man versucht nun nicht, die geistige Aktivität quasi auf Sparflamme herabzudrosseln. Es geht vielmehr darum, sich von den vielen Gedanken nicht mitreißen und nicht in die Irre führen zu lassen. Wenn man sehr viele Gedanken hat, führt das oft zu einem Gefühl von Enge und Bedrücktsein. Hier mag die Vorstellung helfen, dass es um uns herum von Natur aus genügend Raum für alle jemals möglichen Gedanken gibt. Sie können sich dort tummeln - ohne dass man sich von ihnen stören lässt.

In dieser Woche wollen wir uns also mit unseren Gedanken beschäftigen. Dazu müssen wir lernen wahrzunehmen, dass wir ständig mit uns selbst im Gespräch sind. Und vielleicht merken Sie dann auch, dass es fast unmöglich ist, dieses innere Gespräch anzuhalten.

.....

#### Zum Nachdenken

Im Allgemeinen meinen wir, denken zu können, was wir wollen. Aber stimmt das wirklich? Unterliegt Ihr Denken tatsächlich Ihrem Willen? Funktioniert das in der Regel oder nur manchmal? Gibt es Situationen, in denen Gedanken Sie von dem ablenken, was Sie eigentlich tun wollen?

Gibt es für Sie gedankliche Grenzen oder Tabus? Ist manches undenkbar oder unvorstellbar? ....

Wie fühlen sich Ihre Gedanken an? Womit würde Sie sie vergleichen? Welche Bilder fallen Ihnen ein? ...

## Mit Situationen üben

Die Gedankenmaschine springt an

Morgens nach dem Aufwachen kommt unsere Gedankenmaschine oft nur langsam in Gang. Beobachten Sie sich morgens, nachdem der Wecker geklingelt hat. Oft weiß man zunächst gar nicht, welcher Wochentag ist oder wie die Pläne für heute aussehen. Erst allmählich strömen die Gedanken herein: „Natürlich, heute ist doch Donnerstag, da ist die Dienstbesprechung. Da muss ich unbedingt erwähnen, dass ...“

Beobachten Sie in den nächsten Tagen, welche Gedanken in Ihnen gleich nach dem Aufwachen aufsteigen.