

Renate Seifarth

MEDITIEREN ZU HAUSE

Renate Seifarth

MEDITIEREN ZU HAUSE

Anleitungen für
ein achtsames Retreat

Bassermann

Für meine Mutter

ISBN: 978-3-8094-4721-4

1. Auflage

© 2023 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright der Originalausgabe © 2014 Nymphenburger im Langen Müller Verlag GmbH.
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Buddha at Home*.

Zum Buch gehört eine Audiodatei mit geführten Meditationen,
die unter diesem Link abrufbar sind:
www.bassermann-verlag.de/meditieren-zuhause
Gesprochen von Renate Seifarth.
Aufnahme: Zino Mikorey Mixing & Mastering, Berlin

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling
Satz: Grafikdesign Storch, Ulrike Vohla, Rosenheim
Fotos innen: shutterstock, S. 21 shutterstock/Cyril Hou,
S. 111 shutterstock/Tappasan Phurisamit, S. 136 Markus Aatz
Herstellung: Timo Wenda
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen



Printed in Hungary

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967



Inhalt

EINFÜHRUNG – 7 –

1 ANKOMMEN IM HIER UND JETZT – 17 –

Wir lernen, den Autopiloten auszuschalten und Bewusstheit zu entwickeln für das, was im Moment geschieht.

Übung: Ankommen und vertraut werden – Die Atemmeditation im Sitzen

2 KLARHEIT ENTWICKELN – 33 –

Wir kommen in Kontakt mit den momentanen Erfahrungen und versuchen, sie so zu lassen, wie sie sind – ohne zu werten oder zu urteilen.

Übung: Körperempfindungen wahrnehmen – Achtsames Essen – Gehmeditation

3 EINE LIEBEVOLLE HALTUNG KULTIVIEREN – 51 –

Wir nehmen unsere innere Haltung zum Leben wahr und lernen, wie wir uns bewusst für eine liebevolle Ausrichtung entscheiden können.

Übung: Meditation zur Entwicklung liebevoller Güte

4 GEFÜHLE ENTDECKEN – 67 –

Wir erschließen uns einen Zugang zu unseren Gefühlen und lernen, inmitten starker Emotionen ein inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Übung: Meditation mit Gefühlen und Geisteszuständen – Meditation der Versöhnung

5 DEN GEDANKEN DIE MACHT ENTZIEHEN – 87 –

Wir ergründen die Natur unseres Denkens und entlarven und beenden destruktive Gedanken.

Übung: Die Beobachtung des Denkens in der Meditation

6 ALLES IST IM WANDEL – 101 –

Wir erkennen die kontinuierliche Veränderung in jedem Augenblick, lernen, tief in die Angst vor Verlust und Tod zu schauen, und sehen die Chance des Neubeginns.

Übung: Meditation mit Wandel als Objekt

7 INNERE WEITE – 117 –

Wir überwinden die Trennung von Ich und anderen, lassen einengende Selbstkonzepte los und erleben die Verbundenheit mit allem.

Übung: Meditation mit Betrachtung des Ichs – Meditation über die Verflochtenheit des Lebens – Meditation: Grenzen auflösen

DANKE – 133 –

LITERATURHINWEISE – 134 –

DIE AUTORIN – 136 –



EINFÜHRUNG

Wir alle möchten glücklich sein und ein erfülltes Leben führen. Wir wünschen uns Erfolg im Beruf, einen gesunden Körper, liebe Freunde, schöne Urlaube und vieles mehr. Unsere Pläne und unser Tun sind darauf ausgerichtet, diese Ziele zu erreichen. Dabei haben wir schon so viel. Jederzeit können wir uns eine unendliche Vielfalt an Waren kaufen, ständig gibt es neue Unterhaltungsangebote, unsere Kleiderschränke quellen über. Doch all das und selbst eine tolle berufliche Karriere, eine erfüllende Partnerbeziehung und ein langes Leben garantieren uns nicht das Glück, nach dem wir uns sehnen.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Meditationskurse stehen mitten im Leben und manche können auf reichlich Besitz und Erfolg in ihrem Leben blicken. Sie haben sich beruflich verwirklicht, sind materiell gut versorgt und leben in stabilen Beziehungen. Dennoch sind sie auf der Suche. Auf die Frage, warum sie meditieren, höre ich Antworten wie: »Ich möchte gelassener werden«, »Ich suche nach einem Sinn in meinem Leben«, »Das kann doch nicht alles gewesen sein«.

Auch wenn viele äußere Anlässe Glücksgefühle auslösen können – ein solches Glück hält nicht lange an. Wir gewöhnen uns an das neue Smartphone, das tolle Auto oder schicke Shirt. Selbst ein

Sprung auf der Karriereleiter steigert unser Lebensgefühl nur für kurze Zeit. Die anfangs aufregende sexuelle Vereinigung mit dem neuen Partner verliert mit der Zeit ihre schillernde Qualität. Schnell gewöhnen wir uns an den Status quo. So fällt uns auch unser gesunder Körper nicht weiter auf. Erst wenn wir krank werden, bemerken wir, wie kostbar unsere Gesundheit ist – um dies kurz nach unserer Genesung wieder zu vergessen. Die Zahnschmerzen verblassen, das Gehen nach dem Beinbruch wird zur Selbstverständlichkeit.

Statt uns an den schönen Dingen zu erfreuen, konzentrieren wir uns auf Unerreichtes und werden doch nicht glücklicher. Ständig eröffnen sich neue Unzulänglichkeiten, die beseitigt werden wollen. Immer größer, schneller, besser, heißt die Devise. Doch auf diese Weise kommen wir nie zur Ruhe. Das tiefe Glück und Erfülltsein, nach dem wir streben, entfernt sich mit jedem Versuch, es zu ergreifen.

Wir machen weiter, bis wir plötzlich aufwachen und bemerken, dass wir uns irgendwie verrannt haben. Auf einmal spüren wir eine innere Leere, die sich durch keine äußeren Gegebenheiten füllen lässt. Wir erkennen, dass es nicht um mehr Quantität gehen kann, denn wir sind schon lange nicht mehr fähig, das Einzelne zu genießen. Uns beschleicht

eine Ahnung, dass Glück nur durch eine innere Veränderung erreicht werden kann.

Wertschätzung entwickeln

Zufriedenheit und Glück entstehen aus einem wertschätzenden inneren Kontakt mit dem Augenblick, den wir gerade erleben.

Wo sonst kann unser Leben stattfinden als im Hier und Jetzt?

Im Erleben des Moments werden wir uns der vielen alltäglichen Wunder unseres Lebens bewusst, empfinden tiefe Freude und Dankbarkeit. Doch wir verlieren diesen Kontakt allzu leicht. Wie können wir ihn wiedererlangen?

Der buddhistische Lehrer Anagarika Munindra, der vielen westlichen Schülern die Vipassana-Meditation vermittelt hat, beschrieb seine Motivation zur Meditation einmal so: »Ich meditiere, um die kleinen purpurfarbenen Blümchen zu bemerken, die am Wegrand blühen und die ich sonst wahrscheinlich übersehen würde.«

Es kann durchaus sein, dass wir zufrieden sind mit unserem Leben, unseren Beziehungen und unserem Beruf. Doch plötzlich ereignet sich eine einschneidende Veränderung: Jemand, der uns nahesteht, stirbt oder wir selbst werden mit einer ernsthaften Krankheit konfrontiert. Vielleicht verlieren wir unsere Arbeit und können keine neue finden. Oder wir bekommen einen Vorgesetzten, mit dem wir uns nicht verstehen. Auf solche Veränderungen sind wir nicht vorbereitet. Sie waren in unserem Lebensentwurf nicht vorgesehen. Das Glück verlässt uns oder verwandelt sich in Unglück. Wir erfahren, dass wir unser Leben nicht unter Kontrolle haben. Nicht selten reagieren wir auf schmerzhafte Erfahrungen mit Groll, Ohnmacht, Verbitterung oder anderen schwierigen Gefühlen, die weiteres Unheil nach sich ziehen. Wie können wir mit solchen Erfahrungen umgehen? Gibt es eine Möglichkeit, trotz solcher schwierigen Situationen glücklich zu sein? Es mag uns zunächst nicht nachvollziehbar sein, aber wir wissen, dass Menschen grundsätzlich in allen Lebenssituationen Glück empfinden können, selbst unter extrem schwierigen Bedingungen. So schreibt die junge Jüdin und Holländerin Etty Hillesum, die von den Nationalsozialisten ermordet wurde, in ihrem Tagebuch: »Wenn man ein inneres Leben hat, spielt es mit Sicherheit keine Rolle,