

Susanne Seethaler

*Buddha*  
*für unterwegs*

Für Thây

The logo for IRISIANA features a thin, dark, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA



# Inhalt

Vorwort	4
<b><i>Buddha und seine Lehre</i></b>	<b>7</b>
Der historische Buddha	8
Die vier edlen Wahrheiten	9
Der achtfache Pfad	15
<b><i>Buddha auf dem Kissen</i></b>	<b>23</b>
Zur Ruhe kommen	25
Atmen	28
Klar sehen	30
<b><i>Buddha at Work</i></b>	<b>33</b>
Der Achtsamkeitsweg	34
Der Klang der Glocke – kurze Momente zum Durchatmen	36
Mit Ärger freundlich umgehen	39
Der innere Kritiker – abwertenden Gedanken bewusst begegnen	42
Achtsames Sprechen	46
Das Beben des Herzens – Mitgefühl entwickeln	49
Das Gute im anderen erkennen	53



## ***Buddha at Home*** **55**

Der Boden, der mich trägt – Staubsaugermeditation	56
Der tägliche Handgriff – das Achtsamkeitsgeschenk	61
Das Buddha-Baby baden – meditatives Geschirrspülen	64
Säen und ernten – eine Gartenkontemplation	68
Das stille Örtchen	70
Der Neustart – glücklich im Miteinander	73
Sich selbst ein liebevoller Freund sein	77

## ***Lazy Buddha*** **83**

Lazy Day – ein Tag in Achtsamkeit	84
Mein Kopf in Buddhas Schoß – Meditation bei Angst, Trauer oder Einsamkeit	88
Der Weg ist das Ziel – Gehmeditationen	91
Was passiert denn da? – Den Blick schärfen	97
In die Stille eintauchen – sanft einschlafen	100
Die Außerirdischen kommen – achtsam essen	102
Alles verändert sich – über den Fluss des Lebens meditieren	104
Singen befreit – Mantras, die Kraft heiliger Worte	107
Zen-Kreis und Mandala – meditativ kreativ sein	109
Dem Buddha danken – sich vor dem Leben verbeugen	114
Literatur und Adressen	117
Die Autorin	118



## Vorwort

Kennen Sie das auch? Sie möchten mehr für Ihre körperliche oder seelische Gesundheit tun und in Beruf und Alltag kürzertreten, aber der innere Schweinehund macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung. Sie haben schon seit Ewigkeiten vor, sich für einen Meditationskurs anzumelden, aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen. Sie möchten ruhiger und gelassener werden, aber Ihr momentanes Leben lässt dies nicht zu. Sie drehen sich am Morgen lieber noch mal im Bett um, als sich verschlafen aufs Kissen zu setzen, um zu meditieren, und am Abend entspannt es sich viel leichter mit einem Glas Rotwein vor dem Fernseher als beim Achtsamkeitskurs an der Volkshochschule.

Kurz gesagt, in Ihnen brennt zwar die Sehnsucht, einen Gang runterzuschalten und etwas mehr Klarheit und Entspannung im Alltag zu gewinnen, aber es fehlt Ihnen schlichtweg an der nötigen Zeit und vielleicht auch am Antrieb, Ihr Vorhaben wirklich anzugehen.

Unter den Schülern des Buddha gab es damals, vor mehr als 2500 Jahren, nicht nur Mönche und Nonnen, sondern auch Geschäftsleute, Bauern und Beamte. Sie alle gingen ihren Berufen nach und hatten, wie viele von uns heutzutage auch, schlichtweg keine Zeit, sich Stunden oder sogar tagelang meditierend unter einen Baum zu setzen. Sie lauschten dennoch mit Begeisterung den Lehren des Buddha und ließen sich von ihm Meditationsanweisungen geben, die auch im Alltag praktikierbar waren.





Für den Buddha war es wichtig, dass sich nicht nur seine Mönche und Nonnen mit seinen Lehren und der dazugehörigen Praxis beschäftigten. Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit sollten sich überallhin verbreiten und heilsame Früchte tragen. In den 1950er-Jahren kam der Buddhismus im Westen an. Bis heute unterrichten namhafte Lehrer in Klöstern und Zentren in ganz Europa und Amerika. Meditationen und Praxisanleitungen wurden im Laufe der Zeit behutsam den Bedürfnissen und dem Denken unserer modernen Zivilisation angeglichen.

*Buddha für unterwegs* nimmt Sie mit auf eine achtsame Reise durch den Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf Meditationen und Übungen, die Sie im wahrsten Sinne des Wortes »unterwegs« oder während eines ganz normalen Tages zu Hause ohne besondere Vorkenntnisse und ohne oder nur mit wenig Vorbereitung praktizieren können. Fast alle Übungen sind variabel einsetzbar. Sie können also auch Meditationen aus dem Kapitel *Buddha at Home* in der Arbeit anwenden und umgekehrt. Bewusst habe ich – mit Ausnahme der drei Basisanleitungen im Kapitel *Buddha auf dem Kissen* – auf klassische Meditationen im Sitzen verzichtet. *Buddha für unterwegs* begleitet Sie, wohin Sie auch immer gehen, und er holt Sie dort ab, wo auch immer Sie gerade sind. Das kann am Schreibtisch im Büro, draußen in der Natur oder am Küchenherd sein. Binnen Minuten sorgt er auch im größten Trubel für kleine Inseln der Entspannung und Ruhe.



# *Buddha*

*und seine Lehre*

## **Die Grundlagen in wenigen Worten**

»Es gibt keinen Weg zum Glück.  
Glücklich sein ist der Weg.«

*Buddha*



## Der historische Buddha

Um das Jahr 500 vor unserer Zeitrechnung (ein genaues Geburtsjahr ist historisch nicht überliefert) erblickte Siddhartha Gautama im heutigen Nepal das Licht der Welt. Der Sohn eines Königs sollte später als »Buddha«, also als sogenannter Erleuchteter, in die Annalen der Weltgeschichte eingehen. Doch zunächst durchlief der Junge die normale Laufbahn eines Kronprinzen. Er wuchs im Palast seines Vaters auf und genoss alle Annehmlichkeiten eines reichen und privilegierten Lebens, bis im Alter von 29 Jahren jene Wende kam, die bereits die Wahrsager vor seiner Geburt prophezeit hatten: Siddhartha verließ die schützenden Mauern des Palastes, um sich der Realität des wirklichen Lebens zu stellen. Er begegnete alten und kranken Menschen, sah Siechtum und Elend bis hin zum Tod und wurde letztendlich mit der gesamten Palette menschlichen Leidens konfrontiert.

Zutiefst berührt von diesen Erfahrungen beschloss er, seinem bisherigen Leben komplett den Rücken zu kehren, um einen Weg aus diesem Leiden zu finden. Er tauschte seine prunkvollen Kleider gegen eine schlichte Robe und begab sich auf Wanderschaft, um bei Asketen und anderen spirituellen Lehrern verschiedenste Meditationsformen zu erlernen. Sein innerer Weg führte ihn zunächst durch viele Entsagungen und Entbehrungen, sodass er schließlich vollkommen entkräftet war, doch die Befreiung von Leid erreichte er dadurch nicht.



Nach sechs langen Jahren beschloss Siddhartha, sich so lange meditierend unter einen Baum zu setzen, bis er eine Antwort auf die Frage gefunden hatte, warum Menschen leiden und wie sie dieses Leiden beenden können. Ihm war letztlich klar geworden, dass es einen gemäßigteren, einen mittleren Weg – zwischen Askese und Ekstase – zum gewünschten Ziel hin geben musste. Nach sieben Tagen in tiefer Meditation – andere sprechen auch von sieben Wochen – hatte er die Lösung in Form der sogenannten vier edlen Wahrheiten gefunden. Von nun an bezeichnete er sich als Buddha und begann Schüler um sich herum zu versammeln, um mit ihnen sein Wissen zu teilen. Im hohen Alter von 80 Jahren starb der Buddha nach unermüdlichem Lehren im Kreise seiner treuesten Anhänger.

### Die vier edlen Wahrheiten

Neben seiner Erleuchtungserfahrung unter dem Bodhi-baum hatte der Buddha also auch ein paar recht eindrückliche Eingebungen, die man als seine wichtigsten Erkenntnisse bezeichnen darf. Da sind zunächst einmal die vier edlen Wahrheiten, die Quintessenz der Lehre.

1. Leben ist sowohl geistig als auch körperlich leidvoll.
2. Leiden entsteht durch Anhaften.
3. Den Zustand, in dem kein Anhaften mehr entsteht, nennt man Erleuchtung.
4. Der Weg, der zum Nicht-Anhaften führt, gliedert sich in acht Teile:



- Rechte Sicht, rechtes Verstehen
- Rechte Absicht, rechtes Streben, rechter Entschluss
- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechter Lebenserwerb
- Rechtes Bemühen
- Rechte Achtsamkeit
- Rechte Sammlung, rechte Konzentration

### **Die erste edle Wahrheit**

Die erste edle Wahrheit lautet: »Leben ist sowohl geistig als auch körperlich leidvoll.« Oder noch einfacher ausgedrückt: »Leben an sich ist leidvoll.« Das ist eine ganz schön heftige Ansage und viele Menschen erschrecken bei diesen Worten gehörig. Die meisten empfinden diese »Wahrheit« als negativ, obwohl wir alle schon mal gelitten haben und wissen, dass keiner vom Leid verschont bleibt. Erfahrungen wie Krankheit, Trennung, Altern und Tod betreffen uns alle, ohne Ausnahme.

Viele bringen bei den Worten des Buddha sehr schnell Gegenargumente an, wie beispielsweise: Ach, es gibt doch auch wunderbare Momente im Leben! Dabei übersehen sie, dass der Buddha mit diesem Satz viel tiefer gehen will. Er hat nämlich erkannt, dass wir das Leiden meistens verdrängen wollen, obwohl uns klar ist, dass wir als fühlende Wesen zwangsläufig leiden müssen. Doch dadurch leiden wir noch viel mehr.



Dem Buddha war nach seiner Erleuchtungserfahrung unmissverständlich klar geworden, dass das Leiden nicht nur intellektuell erkannt werden muss, sondern dass es nur dann verstanden werden kann, wenn es in seiner ganzen Tiefe erfahren und mit Hingabe »umarmt« wird. Erst wenn wir lernen, bedingungslos anzunehmen, was immer auch gerade geschieht, und die Gefühle, die damit einhergehen, anerkennen und durchleben, können wir letztendlich auch wieder loslassen und uns so vom Leiden befreien.

»Da ist das Leiden. Leiden sollte tief verstanden werden. Leiden wurde verstanden«, erklärte der Buddha seinen Schülern, die sich um ihn geschart hatten. In Hinsicht auf die erste edle Wahrheit bedeutete sein »Erwachen« also schlichtweg, dass der Buddha die Tatsache, dass er und alle