



# **Buddhistische Praxis in den eigenen vier Wänden**

**zusammengestellt von**

**Yesche U. Regel  
und  
Angelika Wild-Regel**

**©  
Paramita-Projekt  
Bonn  
Version Februar 2012**

*Dies ist eine Einführung in Möglichkeiten zur Gestaltung persönlicher Meditations-Übungen, vor allem für jene, die Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen haben oder ihre Praxis im Geist des Buddhismus ausrichten möchten. Man kann mit diesen Empfehlungen aber auch gerne nur „ausprobieren“, ob buddhistische Praxis etwas wäre, womit man sein eigenes Leben ausrichten und gestalten mag und kann.*

*Mit diesem Dokument machen wir einige Vorschläge, wie wir unsere Praxis zu Hause gestalten und durchführen können.*

Wenn wir den Tag beginnen, oder wann immer wir Zeit haben, uns dem Dharma und der Meditationspraxis zu widmen, erinnern wir uns an etwas, das uns eine geeignete Motivation für die Ausrichtung auf den Weg des Erwachens erneuern hilft.

Im Buch „Juwelenschmuck der Befreiung“ nennt Gampopa, ein gelehrter Meister der Kagyü-Tradition des Tibetischen Buddhismus des 11. Jahrhunderts, zur Entwicklung einer geeigneten Motivation für die Dharma-Praxis folgende Punkte:

#### ❁ Die 4 Faktoren der Erleuchtung

1. Die Ursache des Erwachens ist die Buddha-Natur. Wir haben die Buddha-Natur bereits in uns und können uns auf den Weg machen, diese zu erwecken.
2. Die Basis des Erwachens ist die kostbare menschliche Existenz. Das kurze, vergängliche Leben als Mensch ist verglichen mit anderen Daseinsbereichen die beste Grundlage für die Erweckung der Buddha-Natur.
3. Die Bedingung des Erwachens ist die Verbindung zu einem spirituellen Freund, also einer Lehrerin oder einem Lehrer, die/der uns den Weg zur Verwirklichung der Erleuchtung zeigen kann.
4. Die Methode ist der Dharma, die Lehre des Buddha, die uns ein spiritueller Freund erläutern und als Praxis nahe legen wird.

Wir sind von der Verwirklichung unserer Buddha-Natur noch ein weites Stück entfernt, obwohl sie sich direkt in unserem eigenen Geist befindet. In jeder Meditations-Sitzung machen wir uns diese Wirklichkeit bewusst und verbinden uns mit dem uns innewohnenden Buddha-Potential mit Hilfe geeigneter Methoden.

Immer, wenn wir uns zu einer Praxis hinsetzen, kultivieren wir eine Gewohnheit, das positive Potential in uns anzusprechen und zu erwecken. Der tibetische Ausdruck für Meditation heißt auch „Gom“, was Gewöhnung bedeutet, im Sinn von „sich an heilsame Geisteszustände gewöhnen“.

Dabei geht es immer um die drei Ebenen von Körper, Sprache und Geist. Sie werden auf den Weg des Erwachens ausgerichtet und mit Dharma angefüllt. Jede Übung sollte ausbalanciert sein, so dass Körper, Sprache und Geist ausgewogen einbezogen werden und auf allen drei Ebenen eine positive Einstellung entstehen kann. So wird auch die relative Ebene unseres körperlichen Lebens mit der absoluten Ebene der Buddha-Natur in unserem Geist verbunden.

Es ist deshalb wichtig, dass die Praxis auch physische, also äußere und materielle Aspekte umfasst. Es gilt zunächst für den Dharma und seine Übung einen guten Ort in den eigenen vier Wänden zu schaffen und diesen dann zu würdigen und zu pflegen. So wird empfohlen, einen Altar aufzubauen und einen Meditationsplatz davor zu schaffen.

### ❁ Aufbau und Bedeutung eines Altars

Natürlich können wir unseren Altar nach dem eigenen Geschmack einrichten. Wir wollen uns auch hier nicht auf einen traditionellen Stil festlegen. Sinnvoll scheint aber die tibetische Empfehlung, die oberste Fläche des Altars, auf der eine Buddha-Statue oder die Opfergabe vor einem Buddha-Bild steht, nicht zu niedrig einzurichten. Man soll, wenn man vor einem Altar sitzt, nicht auf einen Buddha herabblicken.

Der Altar umfasst Repräsentationen von Buddha, Dharma und Sangha. Es ist immer richtig, wenn eine Statue oder ein Bildnis des historischen Shakyamuni Buddha oder einer Figur, die quasi einem Buddha entspricht, die höchste und zentrale Stelle im Altar einnimmt. Als weitere Bildnisse für das Buddha-Juwel, also für die Erleuchtung, gelten auch andere männliche und weibliche Buddha-Aspekte (wie Medizin-Buddha, Tara, Kuan Yin u.a.), hohe Bodhisattvas (wie Tschenresig, Manjushri u.a. Yidams) oder auch große Meister (wie Padmasambhava oder Milarepa).

Für das Dharma-Juwel legt man Dharma-Texte an einen geeigneten Ort auf den Altar, z.B. in den Hintergrund. Ein gebräuchlicher Text hier wäre eine Ausgabe des Herz-Sutra, des Prajnaparamita-Textes, in kurzer oder längerer Version. Jede Tradition wird hier ihre eigenen Empfehlungen haben.

Das Juwel des Sangha kann durch Bilder von LehrerInnen, Mönchen und Nonnen sowie durch eine Bettelschale oder von Robenstoff vertreten werden. Was „Gemeinschaft“ betrifft, so wird die Zuflucht und Segen spendende Sangha von der Zuflucht suchenden Sangha unterschieden. Zuflucht spenden können nur höher verwirklichte Wesen. Ein persönlicher Lehrer (männlich oder weiblich) spielt dabei eine zentrale Rolle als Repräsentant(in) des Sangha.

Alle diese Statuen, Bilder und Gegenstände sind die Verehrungsobjekte im Altar. Sie repräsentieren das, was Zuflucht geben kann, was es zu üben, zu verwirklichen und zu erkennen gilt. Dies wird auch das „Feld der Verdienstansammlung“ genannt.

Vor diesem werden Darbringungen bzw. Opfergaben gemacht. Sie werden auf niedrigere Stufen bzw. vor die Zufluchtobjekte gestellt. Auch hier gibt es traditionelle Vorgaben. Eine Minimalversion wären z.B. Blumen, Kerzen und Räucherstäbchen.

Im Tibetischen Buddhismus sind 8 Opfergaben gebräuchlich. Diese werden von links nach rechts in sauberen Schalen aus Metall, Porzellan oder Glas aufgestellt. Zuerst stehen 4 Schalen, dann kommt eine Kerze oder Butterlampe (Ständer mit Teelicht) und dann 3 weitere Schalen. Die 1. und 2. Schale von links, sowie die 1. Schale rechts von der Kerze werden morgens mit frischem Wasser gefüllt. Die anderen Schalen werden mit sauberem, evtl. safrangelb gefärbtem Reis gefüllt. Auf den Reis stellt man entsprechende symbolische Opfergaben.

Die Bedeutung dieser Opfergaben hat äußere, innere und subtile/geheime Aspekte. Eine gebräuchliche Erklärung für den äußeren Aspekt der Opfergaben ist, dass sie eine Ansammlung von allem darstellen, womit man die Sinne von Ehrengästen erfreuen würde:

1. Wasser zum Waschen der Füße (Kühle, Sauberkeit)
2. Wasser zum trinken (Erfrischung, Durststillung)
3. Blumen (schöne Formen)
4. Weihrauch (schöne Düfte)
5. Butterlampe (Licht)
6. Parfümwasser (körperliche Anmut)
7. Opferkuchen (Torma, köstliche Speisen)
8. Muschel, Glöckchen oder zwei Zimbeln (schöne Klänge)

Äußere Opfergaben sollten physisch zugegen sein. Sie sollten sauber, neu und unverbraucht sein und immer wieder erneuert werden. Wenn man morgens die Wasserschalen füllt, dann muss man sie auch abends wieder auslehren, trocknen und auf den Kopf stellen. Man kann auch 7 Wasserschalen ohne symbolische Opferungen und eine Kerze aufstellen. Wenn man das Wasser nicht täglich wechseln kann, dann kann man auch alle Schalen mit Reis füllen. Eine Variante, die für Mehlmotten uninteressant ist, ist gefärbter Quarzsand (aus dem Baumarkt oder Künstlerbedarfsladen). Man kann auch mehrere Reihen von Opferschalen aufstellen. Solche Opferungen können zudem auch nur geistig dargebracht werden, z.B. auf Reisen, wenn man keinen Altar hat. Andererseits sollte man mit physischen Opfergaben auch nicht geizen, sondern hier wirklich etwas von Wert investieren.

Zusätzlich gibt es die innere und subtile/geheime Ebene. Hierbei handelt es sich eher um eine geistige Ebene. So wird alles den Drei Juwelen dargebracht, was sonst Anhaftung durch Sinnesreize entstehen lassen könnte.

Subtile oder geheime Opfergaben wären z.B. Substanzen, die man sonst als abstoßend betrachten würde. So wird z.B. im Tibetischen Buddhismus Alkohol in Kapalas (Schädelschalen) dargebracht, der u.a. 5 Arten von Nektar und 5 Arten von Fleisch repräsentiert.

Der persönliche Altar sollte uns gefallen und kann kurz gesagt all das beherbergen, was uns an die Erleuchtung und den Weg dorthin erinnert. Vermutlich werden wir im Laufe der Zeit auch ein paar Kostbarkeiten ansammeln (z.B. Geschenke von Lehrern und Dharma-Freunden), denen wir hier auch einen Ort geben.

Der Standort des Altars im Raum sollte möglichst nicht neben einer Tür oder einem Fenster sein. Wenn es ein Zimmer ist, das ganz der Meditation gewidmet ist, könnte der Altar einen zentralen Platz einnehmen, z.B. vis-à-vis der Tür, durch die man den Raum betritt.

Andererseits wird man den Standort und die Öffentlichkeit des Altars den persönlichen Bedingungen anpassen müssen. Manche platzieren den Altar in einem Schrank, den man öffnen und schließen kann.

### ❁ Einrichtung eines Sitzplatzes zu Hause

Zuerst findet man einen geeigneten Ort im Raum, an dem man gut sitzen kann. Dieser könnte sich z. B. gegenüber dem Altar befinden, so dass man noch etwas Raum vor sich lässt. Auch neben dem Altar zu sitzen und in eine andere Richtung zu blicken ist üblich. Im asiatischen und buddhistisch geprägten Kulturkreis gilt es allerdings als äußerst unangemessen, seine Füße (ggf. weil diese schmutzig sind) auf den Altar auszurichten. Man würde nie die Füße direkt einem Buddha oder einem Vertreter des Sangha (auch keinem Bild) entgegenstrecken und auch nicht so schlafen, was somit auch bedeutet, dass man den eigenen Schlafplatz nicht so ausrichtet.

Als geeigneten Sitz wählt man eine Unterlage, auf der man eine gute Körperhaltung für die Meditation einnehmen kann. Dies kann ein geeignetes Kissen, ein Bänkchen, ein Hocker oder ein Stuhl sein. Wenn man vital ist, vermeidet man es, sich bei der sitzenden Meditation anzulehnen und es sich ZU bequem zu machen. Die sieben Punkte der Körperhaltung oder andere geeignete Anleitungen zur Sitzposition werden im Paramita-Projekt und anderswo immer wieder erläutert und finden sich auch in zahlreichen Büchern zur Meditation.

### ❁ Bedeutung von Verneigung und Verbeugung

Bevor wir uns hinsetzen verneigen wir uns vor dem Altar. Es ist ein schöner Stil sich bereits beim Betreten eines Meditationsraums auf der Türschwelle mit Anjali (s.u.) zu verneigen. Das gilt natürlich

besonders für Meditationsräume und Tempel, nicht so sehr für die eigenen vier Wände, wenn man sich sowieso schon im Zimmer befindet. Es gibt...

... die Verneigung im Stehen:

Man neigt Kopf und Oberkörper ein wenig mit vor dem Herzen aneinander gelegten Händen, genannt Anjali auf Pali und Gassho auf Japanisch. Dies ist eine kurze Geste der Verehrung, wie zum Gruß. Dabei kann man sich vorstellen, man würde eine Lotusblüte zwischen den Fingern halten.

... die Verbeugungen auf den Knien:

Diese in Theravada-Ländern übliche Geste beginnt damit, dass man auf die Knie hinuntergeht und so auf dem Boden hockend verbleibt, wobei man die Hände vor dem Herzen aneinanderlegt.

Man bringt dann die beiden Hände vor Stirn, Kehle und Herz und neigt danach den Oberkörper dreimal tief Richtung Boden, wobei Handflächen und Stirn kurz die Erde berühren.

... die kleine Verbeugungen aus dem Stand:

Diese von der tibetischen Buddhisten praktizierte Geste bringt ebenfalls die „5 Punkte“ auf den Boden: Stirn, Handflächen und Knie, natürlich auch die Füße. Man faltet die Hände noch im Stand vor den „drei Stellen“ an Stirn, Kehle und Herz und geht dann auf den Boden hinunter. Man steht schnell wieder auf und wiederholt diese Verbeugung dreimal.

... die große Verbeugungen aus dem Stand (Niederwerfung):

Diese für Tibeter besonders typische Geste beginnt wie die zuvor beschriebene. Man bringt wieder die „5 Punkte“ auf den Boden, doch dann streckt man den Körper kraftvoll und gerade auf dem Boden aus. Diese Streckung reinigt die Energiekanäle und öffnet sie für den Segen der Drei Juwelen. Man bezeugt hiermit große Hingabe. Manche strecken hierbei die Arme und Hände einfach parallel nach vorne, andere legen in der gestreckten Position die Hände wieder aneinander und heben sie senkrecht über den Scheitel.

In jedem Fall bedeuten Verneigungen, Verbeugungen und Niederwerfungen, dass man Körper Sprache und Geist auf den Weg des Dharma lenkt. Dazu legt man die Hände vor Stirn, Kehle und Herz.

|       |   |         |
|-------|---|---------|
| Stirn | ⇒ | Körper  |
| Kehle | ⇒ | Sprache |
| Herz  | ⇒ | Geist   |

Man richtet die Gewohnheitsenergien, die mit Körper, Sprache und Geist verbunden sind, auf das Erwachen aus. Deswegen wird auch einige physische Energie dafür aufgewendet. Es darf ruhig etwas anstrengend sein; eine deutliche Bemühung wird vollzogen. Dazu wird häufig eine Zufluchtsformel zu den Drei Juwelen gesprochen oder eine besondere Verneigungs-Formel.

Beim Aufsetzen der „5 Punkte“ auf den Boden soll man denken, dass dabei die 5 Geistesgifte, (Stolz, Neid/Eifersucht, Begehren, Unwissenheit und Ärger/Wut) an den 5 Stellen (Stirn, zwei Handflächen und beide Knie) aufgegeben werden und im Boden versinken. Beim Aufstehen erhebt man sich vor den 3 Juwelen, um den Weg des Erwachens zu gehen. Dies vollzieht man mit einer gewissen Entschlusskraft.

### ❁ Zufluchtnahme und Motivationsentwicklung

Nach den Vorbereitungen und Verbeugungen setzen wir uns nun nieder, um unsere Meditationssitzung durchzuführen. Buddhisten würden vor jeder Meditation die dreifache Zuflucht praktizieren mit Hilfe geeigneter Texte und Formeln.

Wir geben hier einige mögliche Formeln aus verschiedenen Traditionen wieder:



Zufluchtsformel nach Thich Nhat Hanh  
(mit klassischer Sanskrit-Formel)

**Ich nehme Zuflucht zum Buddha,**  
der mir den Weg in diesem Leben weist. Namo Buddhaya

**Ich nehme Zuflucht zum Dharma,**  
dem Weg des Verstehens und der Liebe. Namo Dharmaya

**Ich nehme Zuflucht zum Sangha,**  
der Gemeinschaft, die in Harmonie und Achtsamkeit lebt.  
Namo Sanghaya

Zufluchtsformel in Pali:

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| Buddham saranam gacchami | - Zum Buddha nehme ich Zuflucht. |
| Dhammam saranam gacchami | - Zum Dharma nehme ich Zuflucht. |
| Sangham saranam gacchami | - Zum Sangha nehme ich Zuflucht. |

Zufluchtsformeln in Tibetisch:

|                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| Sangye la tschab su tschio | - Zum Buddha nehme ich Zuflucht. |
| Tschö la tschab su tschio  | - Zum Dharma nehme ich Zuflucht. |
| Gendün la tschab su tschio | - Zum Sangha nehme ich Zuflucht. |

Sangye tschö dang tsog tschi tschog nam la  
Dschang tschub bardu dagnyi tschab su tschi  
Dag gi dschin sog dschi pä sönam dschi  
Drola pen tschior sangye drub par schog

... bedeutet:

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht in  
den Buddha, den Dharma und die höchste Sangha.  
Durch die Verdienste von Großzügigkeit, ethischem Verhalten,  
Geduld, freudigem Bemühen, Meditation und Weisheit (6 Paramitas)  
möge ich zum Wohle der Wesen ein Buddha werden.

Denkbar ist auch, dass die „Motivation am Anfang“ aus dem *Paramita-Projekt* verwendet wird:

„Um meinen eigenen Geist zu erforschen und mein inneres Leiden zu erkennen und umzuwandeln, um einen Zustand der Achtsamkeit, der Wachheit, der Befreiung, der Liebe und des Mitgefühls zum Wohl von allem, was lebt, zu entwickeln, beginne ich mit dieser Übung.

Ich möchte die Weisheitslehren aufmerksam studieren, will ihnen zuhören und über sie lesen und dann versuchen, ihre praktische und tiefere Bedeutung zu verstehen und in meinem Leben anzuwenden.

Und ich entwickle Wertschätzung und Respekt gegenüber all jenen, die vor mir diesen Weg gegangen sind, den Lehrern und Lehrerinnen, den Meistern und Meisterinnen, und auch all jenen Mitübenden gegenüber, mit denen mich eine ähnliche innere Suche und Orientierung verbindet.“

#### ❁ Gestaltung einer Meditationssitzung: Anfang – Mitte – Ende

Alles Bisherige ist der „Anfang“ der Praxis. Nun kann die Meditationsübung beginnen, die eigentliche Übung, die „Mitte“. Natürlich haben wir uns zuvor entschieden, was wir jetzt genau für eine Übung ausführen. Wenn es eine stille Sitzmeditation ist, entscheiden wir uns für die genaue Anleitung, die wir nun anwenden. Hierzu benötigen wir wiederum etwas Entschlusskraft, so dass wir unserer Praxis eine Klarheit verleihen können. Wenn wir ein Meditationsritual, z.B. eine tibetische Puja ausführen, ist der Fall sowieso klar, da wir den entsprechenden Praxistext verwenden, in dem genau steht, was wir rezitieren werden. Die mündlichen Anleitungen gilt es im Herzen bzw. im Hinterkopf zu behalten, wenn man meditiert.

Bei stillem Sitzen nehmen wir eine geeignete Körperhaltung ein (auf Kissen, Bänkchen, Hocker oder Stuhl). Wir verankern zuerst unsere Achtsamkeit im Körper bis wir uns in der Sitzposition gut verankert fühlen und gehen dann zur Übung der inneren Meditation über. Auf die genauen Meditations-Methoden gehen wir hier nicht weiter ein.

Wir werden dann auch einen geeigneten Abschluss für die Sitzung finden und dazu eine Widmungsformel sprechen (siehe unten). Das ist dann das „Ende“ der Sitzung.

### ❁ „Zeit-Management“

Wir legen auch vor der Sitzung die Zeit fest, die wir der Praxis widmen wollen. Das ist recht wichtig, damit wir die Übung nicht bei der ersten Unpässlichkeit oder Ablenkung gleich wieder unterbrechen oder aufgeben. Das bedeutet, dass wir uns zuvor auch überlegt haben, wie viel Zeit wir für die Praxis aufwenden können. Wir haben alle möglichen Störungen ausgeschlossen, unseren Mitbewohnern evtl. mitgeteilt, dass wir eine Weile nicht ansprechbar sind oder ein Zeichen an der Zimmertür hinterlassen. Wir haben das Telefon so eingestellt, dass es uns nicht ablenken kann und auch sonst alles so eingerichtet, dass es nichts anderes zu tun gibt. Andererseits sollten wir auch nicht zu streng und überempfindlich werden. Es gibt fast immer einige Ablenkungen oder Geräusche, die sich nicht vermeiden lassen. Diese sind einfach „das was sie sind“, die Wirklichkeit des Augenblicks.

Eine gewisse Regelmäßigkeit der Übung ist wichtig. Manche bauen ihre Meditations-Übung in den morgendlichen Alltagsablauf ein und stehen dafür extra etwas früher auf. Andere bevorzugen eher abends regelmäßig zu üben, je nachdem, wie der Alltag abläuft und wann man sich am besten auf die Praxis ausrichten kann. Viele Meditations-Lehrer betonen, dass eine regelmäßige Übung in formellen Meditations-Sitzungen sehr wichtig ist, da sich nur dadurch wirklich eine stabile Meditationsgewohnheit aufbaut, egal wie wir an einem bestimmten Tag gelaunt sein mögen. Wenn uns das nicht möglich ist oder einfach zu schwer fällt, können wir uns evtl. einen „Meditations-Wochenplan“ aufstellen, der am Anfang der Woche die Zeiten festlegt, die wir der Praxis widmen wollen. Dieser könnte dann etwas abwechslungsreicher sein, z.B. werktags abwechselnd morgens oder abends mit einem wöchentlichen Besuch in einer Meditationsgruppe und einer intensiveren Übungszeit am Wochenende oder einem Feiertag.

Gelegentlich intensivere Übungszeiten, z.B. Retreats in geeigneten Meditationszentren einzuplanen, ist sicherlich sinnvoll. Vielleicht möchte

man hierbei darauf achten, dass man ein Retreat-Thema auswählt, dass dann auch wieder die Meditations-Übung zu Hause fördert.

Bei der stillen Meditation in den eigenen vier Wänden wird man vermutlich auch hier eine gewisse Zeiteinteilung vornehmen wollen. Man kann kurze, mittlere und lange Sitzungen durchführen und auch kleine Pausen einplanen. Eine sinnvolle Zeiteinteilung liegt immer zwischen 10 und 20 Minuten pro Sitzung. Dann kann man z.B. eine kleine Pause machen, ein paar entspannende Bewegungen oder eine Geh-Meditation (im Zimmer oder Garten/Balkon etc.) durchführen und dann die Meditationssitzung fortsetzen. Auch eine einzige Sitz-Periode kann natürlich sehr sinnvoll sein.

Manche üben gerne mit Meditationsanleitungen von CDs. Wir würden hierzu nur CDs ohne Musik-Hintergrund empfehlen, die schlichte und klare Anleitungen geben. Auch sollte man sich von CDs dieser Art nicht vollkommen abhängig machen, sondern diese als Lernmaterial betrachten. Es ist wichtig selbstständig üben zu lernen und eine eigene Energie der Praxis zu entwickeln und sich nicht nur von Anleitungen „berieseln“ zu lassen.

Eine wichtige Ergänzung zu „stillen“ Meditationen, also Geistesruhe, Achtsamkeit und Einsicht fördernden Übungen, sind die „analytischen“ Meditationen, manchmal auch Kontemplationen genannt. Hierbei betrachtet bzw. kontempliert man Lehrinhalte des Dharma, z.B. die sog. „Fünf täglichen Betrachtungen“, die „Vier Gedanken, die den Geist auf den Dharma ausrichten“ oder die „Drei oder Vier Siegel des Dharma“. Man kann auch z.B. das Metta-Sutta oder die „Vier Brahmaviharas“ lesen und kontemplieren. Natürlich besteht die Möglichkeit auch Passagen aus Büchern in meditativer Weise zu lesen. Um dies zu praktizieren liest man nicht viel, sondern beispielsweise nur eine halbe Buchseite oder einen Vers, wiederholt diese Passage, denkt über sie nach oder lernt sie ggf. auswendig. Dies könnte vor der eigentlichen Meditation oder auch danach geschehen.

In der buddhistischen Praxis beschließen wir jede Meditations-Sitzung mit einer Widmung, der sog. „Weitergabe der Verdienste“. Man wünscht sich, dass alles Positive, die heilsamen Geisteszustände, die man versucht hat zu entwickeln, dem Wohlergehen vieler Lebewesen dienen mögen. Es heißt, dass sich dadurch die Bedeutung der Übung vermehrt bzw. steigert. Man macht sich so auch bewusst, dass Meditationen nicht nur Selbstzweck sind, sondern man durchaus mit der Motivation üben kann, anderen Menschen und Lebewesen von Nutzen zu sein.

In klassischen Formeln wird oft das Verdienst so gewidmet, dass man die Übung als Teil des Pfades zur Erleuchtung sieht, sowohl für einen selbst wie für andere. Dies sagt z.B. eine tibetische Formel, die übersetzt in etwa bedeutet:

„Durch diese verdienstvolle Praxis möge ich schnell den Zustand der Erleuchtung verwirklichen und dann alle Lebewesen zu dieser selben Stufe (Erfahrung) geleiten.“

Unsere Widmung im Paramita-Projekt bezieht sich auf die Praxis der Sechs Paramitas und lautet:

„Möge das Heilsame, das durch diese Übung entstanden ist, meinen Geist so klären, dass ich mit Gebefreudigkeit, reinem ethischen Verhalten, Geduld, Ausdauer, Meditation und Weisheit, sowie mit Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl, in vielen Situationen des Lebens zum Wohl aller Lebewesen denken, sprechen und handeln kann. Möge ich so zum Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen, von sichtbaren und unsichtbaren Wesen, und zum Frieden in der Welt beitragen.“

### ❁ Ergänzende regelmäßige Übungen und der Sinn aller Praxis

Wenn man unter Meditation im Alltag und in den eigenen vier Wänden vor allem die Praxis der Achtsamkeit versteht, dann erweitert sich das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten bis ins Unendliche. Dies sieht man übrigens in allen Traditionen des Buddhismus so. Im Zen sagt man beispielsweise „Der Geist des Alltags ist der Geist Buddhas“ und im Vajrayana-Buddhismus ist von der „Praxis zwischen den Meditations-

sitzungen“ die Rede. Gemeint ist, dass man einen Geschmack der Meditation während der Bewegung, alltäglicher Verrichtungen, in Arbeitsprozessen, bei der Kommunikation usw. aufrechtzuerhalten versucht.

Bekannt sind z.B. die Anleitungen zum achtsamen Essen, zum Teetrinken, zur Geh-Meditation oder zum achtsamen Geschirrspülen. „Vor der Erleuchtung Holzhacken und nach der Erleuchtung Holzhacken“ ist ein bekannter Spruch aus Japan.

Die Lehren über die Liebende Güte (Metta) und das Mitgefühl (Karuna), auch als Bodhischitta bezeichnet, weisen besonders darauf hin, wie wichtig es ist, immer den Geist des guten Wünschens, des Wohlwollens, der Herzlichkeit und generell der guten Absicht und reinen Motivation zu praktizieren. Was auch immer man tut, man möge es tun, um Glück und Wohlergehen zu fördern und den Lebewesen von Nutzen zu sein.

Wer schon einmal großen Lehrerinnen und Lehrern des Buddhismus begegnet ist, weiß ihre Fähigkeit zur achtsamen Kommunikation sehr zu schätzen. Jeder Augenblick, jede Geste, jedes Wort erscheint als bedeutungsvoll und kostbar, so groß ist ihre Achtsamkeit und Präsenz. Das Mitgefühl lädt alle anderen ein, an der durch Meditation gewonnenen Klarheit und Ruhe teilzuhaben.

Am Ende eines Meditations-Retreats bekommen die Übenden häufig gesagt, dass es nun an der Zeit ist, den Raum der Übung auf die ganze Welt auszudehnen. So liegt es also an uns, die eigenen 4 Wände zu öffnen und den Meditationsplatz zu Hause als ein Labor zu betrachten, in dem etwas kultiviert und erfahren werden kann, wodurch wir mit der ganzen Welt und allen in ihr lebenden Wesen verbunden sind.

Persönliche Notizen:

