



Bettina Lemke



Der  
größte Schatz  
liegt in  
dir selbst

Östliche Weisheit für ein  
inspiriertes Leben



dtv  
DIGITAL

## Der klare Geist

Das Zitat von Pema Wangyal Rinpoche veranschaulicht sehr schön die grundlegende buddhistische Vorstellung des menschlichen Geistes. Dieser ist wie der tiefe ruhige Meeresgrund oder der Himmel. Im Gegensatz zu all den vorüberziehenden Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Ängsten und Wünschen, die unablässig durch den Geist rasen wie die unstillen Wellen an der Meeresoberfläche oder die flüchtigen Wolken am Himmel, ist er in der Lage, alles zu erkennen und uns die Fähigkeit zu verleihen, sowohl all die wechselhaften Gefühle und Gedanken in unserem Inneren als auch die äußere Welt wahrzunehmen.

Diese Bewusstseinsqualität ist stets vorhanden, sie wird nicht von den Emotionen beeinträchtigt. Sie ist quasi neutral. Der Buddhist und Autor Matthieu Ricard vergleicht sie mit einem Lichtstrahl, der ein hassgefülltes oder lächelndes Gesicht, einen Edelstein oder einen Müllhaufen erhellen kann. Das Licht selbst ist dabei im Gegensatz zu den Objekten, auf die es fällt, weder von Hass noch von Liebe erfüllt, weder rein noch verschmutzt. Es ist nichts als das Licht.



## Atmen und handeln im Hier und Jetzt

Es gibt weder Vergangenheit noch Zukunft.  
Was immer du tust, du tust es immer hier und jetzt.  
Der Augenblick ist der einzige Ort der Erfahrung,  
an dem du das Leben packen, erleben, spüren kannst.  
Vergangenheit und Zukunft sind nichts  
als Traumgebilde, und sie sind so ungreifbar  
wie Nebelschwaden. Lerne,  
aus dem Augenblick heraus zu handeln,  
wenn du dein Leben ändern willst.

DRUKPA RINPOCHE

Unser Leben beginnt nach der Geburt mit dem ersten Atemzug und endet mit einer letzten Ausatmung. Jedes Mal, wenn wir einatmen, werden wir neu geboren. Mit dem Kreislauf des Atems entsteht und vergeht das Leben stets aufs Neue. Jede Einatmung ist die Voraussetzung für das gesamte Leben, und in jeder Ausatmung ist eine Ahnung des Todes enthalten. Wie der Atem, so kommt und geht auch jeder Augenblick. Jeder einzelne Moment ist einzigartig, und ist er vorbei, gehört er unwiederbringlich der Vergangenheit an.

Wir können jeweils nur im gegenwärtigen Augenblick leben. Wir können »den Atemzug von vorgestern nicht wiederholen und [...] auch nicht für morgen voratmen«, wie Abt Muho in seinem Buch ›Ein Regentropfen kehrt ins Meer zurück‹ schreibt. Dennoch gehören Vergangenheit und Zukunft zur Gegenwart dazu. Das widerspricht dem Verständnis des Hier und Jetzt keineswegs. Es geht beim Leben im Moment weder darum, Vergangenes auszublenden, noch sich nicht um die Zukunft zu kümmern. Vielmehr sollten wir uns bewusst machen, dass wir unser Leben immer nur im gegenwärtigen Moment ändern können. Wenn wir im Jetzt etwas tun, wird es in der Zukunft möglicherweise Früchte tragen. Abt Muho bringt diese Erkenntnis mit einem schönen Bild zum Ausdruck: »Wenn die Zukunft eine Blume ist, dann muss ich *jetzt* ihren Samen säen. Wachsen wird die Blume dann auf dem Boden, den die Vergangenheit bereitet hat.«



Im Jetzt aktiv werden, um die Zukunft zu gestalten, ist die einzige Möglichkeit, die wir haben. Es bringt nicht viel, immer wieder zu bedauern, in der Vergangenheit etwas versäumt zu haben. Es ist müßig und wird das Vergangene nicht mehr verändern. Lediglich in jedem gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben neu erfahren und gestalten, sobald wir uns auf das Jetzt ausrichten. Tun wir dies mit größter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, können wir wahrhaftig zum Leben erwachen und es voll ausschöpfen.

## Ruhe finden

Lass deinen Geist still werden  
wie ein Teich im Wald.  
Er soll klar werden wie Wasser,  
das von den Bergen fließt.  
Lass trübes Wasser zur Ruhe kommen,  
dann wird es klar werden.  
Und lass auch deine schweifenden Gedanken  
und Wünsche zur Ruhe kommen.  
Denn dann erkennst du, was für dich wichtig ist.  
Geh in deine Mitte, denn dann ahnst du,  
was die göttliche Mitte der Welt ist.

BUDDHA

Eine der elementarsten Entspannungsübungen, um von Stress und Hektik abzuschalten und den Geist zur Ruhe zu bringen, ist die Beobachtung des eigenen Atems. Das lehrte bereits Buddha. Zum einen nehmen wir auf diese Weise bewusst uns selbst wahr, da wir spüren, wie die Luft in unseren Körper ein- und ausströmt. Zum anderen halten wir unseren Geist dazu an, sich auf den gegenwärtigen Moment auszurichten, anstatt unetw umherzuschweifen, sich mit Sorgen und Problemen zu befassen und in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verweilen. Die Ausrichtung auf den Atem ist eine eigenständige Technik, dient aber ebenfalls als Basis für viele andere Achtsamkeitsübungen. Denn zum Atem können wir stets zurückkehren, um uns zu sammeln und neu auszurichten.

### Atemmeditation

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Wenn Sie das vorziehen, können Sie auch in einer typischen Meditationshaltung – zum Beispiel mit gekreuzten Beinen – auf einem Kissen auf dem Boden sitzen. Der Rücken ist gerade, die Hände liegen locker auf den Schenkeln. Entspannen Sie Ihre Schultern und Arme sowie Nacken und Kiefer. Halten Sie die Augen halb geschlossen, den Blick leicht nach unten gerichtet, ohne sich auf etwas zu fokussieren. Falls es Ihnen angenehmer ist oder Sie dann weniger abgelenkt sind, können Sie die Augen

auch schließen.



Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Atmen Sie entspannt ein. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase einströmt, wie Ihr Brustkorb sich hebt und wie sich schließlich auch Ihr Bauchraum ausdehnt.



Atmen Sie dann ruhig durch die Nase oder den Mund wieder aus. Beobachten Sie, wie Bauch und Brustkorb sich wieder senken, und spüren Sie die Luft, die aus Ihrer Nase oder dem Mund ausströmt. Lassen Sie den Atem ganz natürlich kommen und gehen, und folgen Sie dem Atemfluss in Ihrem Körper.



Wenn der Atem harmonisch und entspannt fließt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zusätzlich auf die kurze Pause zwischen Einatmung und Ausatmung.

Der Atem strömt sanft, entspannt und frei. Folgen Sie ihm mit einem wachen Geist und kosten Sie die Ruhe aus, die sich mit jedem Atemzug mehr und mehr einstellt.

Falls Sie feststellen, dass Ihre Gedanken abschweifen, führen Sie diese sanft wieder zu Ihrem Atem zurück.



Schließen Sie die Übung mit einer Ausatmung ab.