

# Die Lebenslaufänderungswerkstatt

die wirksamsten Methoden, nach oder vor während einer Lebenskrise nicht wieder in das falsche Fahrwasser zu geraten, bieten wir auf dem Berg Hohe Möhr an einem Ort der Ruhe und Kraft an: Dem Haus Lueginsland, wo seit Jahrzehnten Umwandlungsprozesse von Menschen gefördert werden. Hier sind die zwölf heiligen Übungen vom Berge Hohe Möhr.

## Zen im Alltag:

„Zen in der Kunst des Zähneputzens“, „Zen in...“, „Zen in...“, solchen Scheiß kriegt man überall nachgeworfen als Buch, als Mantra, als Bastelanleitung. „Zen in“ ist Blödsinn pur. Es gibt kein Zen in etwas. Zen ist der Zustand, nachdem man diesen Quark in den Mülleimer geworfen hat, um dem Gestank solcher Sätze zu entgehen.

Willst Du deinem Geist Zügel anlegen und ihn beruhigen, dann tu das mit einer der unten angeführten Spiegelübungen. Das ist zwar noch kein Zen, kann aber in bestimmten Notsituationen sehr hilfreich sein. Nur sollte man, wenn man sein Gleichgewicht wieder gefunden hat, nicht dort stehenbleiben.

Zen ist der natürliche Zustand jenseits jeder Bemühung und Übung (siehe „Wunderbare Katze“). Sei du selbst inmitten des totalen Chaos, das dein Leben ist, dann brauchst du keine Achtsamkeitsübungen mehr. Aber solange du glaubst, das Leben, die Gedanken, die Gefühle unter Kontrolle kriegen zu müssen, mach ein paar Achtsamkeitsübungen.

Zen im Alltag, schon der Titel des Seminars ist eine Irreführung, es muß heißen: Zen ist Alltag, alles andere ist Spaltung, nicht Zen. Wie kann ich Zen in den Alltag bringen? Gar nicht, das ist leider nicht möglich. Etwas irgendwo hineinbringen zu wollen beendet die Spaltung nicht.

Die fundamentalste Art der Erneuerung besteht in der Stille, der Meditation der Leerheit, Zazen (Sitzende Meditation) genannt. Diese Stille und Klarheit brauchen wir immer, also auch im Alltag, nicht nur auf dem Kissen oder beim Pennen oder beim Abhängen in der Badewanne.

Dem Weg näher zu kommen, der zu diesem ziellosen Ziel der Einheit und Harmonie führt, können verschiedene Übungen helfen, die leicht anwendbar sind. Hier soll ein Dutzend hilfreiche Techniken vorgestellt werden, die jeder leicht für sich durchführen kann.

Diese Techniken sind Achtsamkeitsübungen; besonders bei Burnout, seelischer Belastung, Nervosität, fehlender Schokolade und diversen körperlichen Mißstimmungen hilfreich. Es sind keine Übungen, die zu irgendwelchen esoterischen oder sonstigen Erlebnissen führen sollen (leider aber können), ihre Wirkung ist die, daß wir in der Wirklichkeit unseres Lebens wieder Fuß fassen. Achtsamkeit heißt in erster Linie: langsam, langsam, slou daun.

Für diese Übungen steht uns alles zur Verfügung: Sinne und Denken und Fühlen. Damit kann man schon mal einteilen: Alles, was wir über unsere Sinne wahrnehmen, eignet sich für eine Achtsamkeitsübung. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren sowie Denken. Das kann noch differenziert werden in: ausgewählte Objekte bzw. allgemeine Achtsamkeit.

Der Unterschied zwischen dem Zen-Zustand und einer Achtsamkeitsübung ist die Dualität. Der

Zen-Zustand ist Einheit, Natürlichkeit, Spontaneität, die Einheit von Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Handeln. Im Zen-Zustand ist das virtuelle Ego nicht präsent. In der Achtsamkeitsübung wird dagegen unsere Aufmerksamkeit bewußt, zielgerichtet auf ein Thema gelenkt, das relativ beliebig sein kann, materiell oder geistig, einfach oder komplex. Wichtig ist, daß wir wahrnehmen, nicht aber eingreifen oder bewerten und verändern. Die Zielsetzung ist reine Wahrnehmung, wie ein Spiegel, der alles spiegelt: Materie, Gedanken, Gefühle. Das Ziel ist nicht, irgendetwas an dem Wahrgenommenen zu verändern. Das Ziel ist auch nicht, anders als beim Theravada-Buddhismus, das Wahrgenommene zu benennen. Nimm es wahr, laß es, wie es ist, und gib der Wahrnehmung keine Namen, steck sie nicht in Schubladen.

Hierbei gibt es die Person, die wahrnimmt, und es gibt das Wahrgenommene - also ein dualistischer Vorgang.

### 1. Übung (Sehen)

Wir stellen eine Kerze (oder ein Schnitzel) vor uns und schauen sie an.

### 2. Übung (Sehen)

Wir setzen uns hin und schauen nichts Bestimmtes an, lassen aber die Augen offen.

### 3. Übung (Spüren)

Unseren Atem haben wir immer bei uns. Daher ist eine grundlegende Übung das Beobachten unseres Atems, ohne ihn zu beeinflussen. Z.B Spüren der Bewegung des Bauches beim Ein- und Ausatmen.

### 4. Übung (Spüren)

Wir spüren die Berührung mit dem Boden/Stuhl, entweder durch die Füße oder im Sitzen mit dem Po.

### 5. Übung (Denken)

Die Gedanken quälen uns oft, wenn sie uns mit Sorgen oder Wünschen mitreißen und sich gar nicht

stoppen lassen. Die Gedanken zu beobachten, ohne sie abschalten zu wollen und ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen, ist eine extrem wichtige Übung.

#### 6. Übung (Denken)

Nimm dir einen einzelnen Gedanken, der kommt, und beobachte ihn. Was passiert?

#### 7. Übung (Emotionen)

Die Gefühle reißen uns mit, Wut, Frust, Enttäuschung - alles Verletzungen des Ego. Es hilft aber weder dem Ego noch sonst jemandem. Also: Gefühle anschauen, die kommen.

#### 8. Übung

Sei achtsam auf deine Körperhaltung (wieder nicht: Verändere sie!) Nimm wahr, wie du stehst, sitzt, liegst, nimm wahr, wie es sich anfühlt, aber benenne die Gefühle nicht.

#### 9. Lausche

10. Richte Deine Wahrnehmung auf Körperteile, Rücken, Füße, Kopf. Spüre, aber benenne nicht.

11. Geh draußen spazieren, spüre die Luft auf der Haut, die Sonne, den Regen.

12. Schau dir an, was passiert, wenn du die Aufmerksamkeit auf einen einzelnen Teil richtest - sei es ein Gegenstand oder ein Gefühl oder ein Gedanke - gibt es eine konstante Wahrnehmung derselben Sache?

Alle diese Übungen haben folgende Grundlage:

- nicht eingreifen, nicht interpretieren, nicht bewerten, nicht festhalten, nicht mitgehen.

- sei wie ein Spiegel - auch der verändert nicht.

#### **Die Muster des Ich durchbrechen**

Das geht nicht, indem man diese Muster bekämpft. Dazu sind die Energien zu stark, die diese Muster aufrechterhalten. Es hilft nur das Sloudaun- und das Stopnau-Prinzip.

- verlangsame deine Reaktionen

- halt inne

- betrachte, statt zu handeln

- laß geschehen, statt aktiv zu handeln

- spüre die Energie der Dinge und ihre Laufrichtung

- immer, wenn es dich drängt, etwas zu tun, warte erstmal ab

- suche neue Lösungen und Wege nicht mit dem Verstand, der arbeitet nur mit vertrauten Mustern

- lausche, statt zu reden

Dazu gehört noch etwas Bedenkliches: Auch die Muster des Ich sind Ausdruck der Buddhanatur, Ausdruck eines So-Seins, das wir aus einer gewissen Unzufriedenheit heraus ändern wollen, weil wir z.B. eigentlich doch gern die ständigen Auseinandersetzungen mit dem Lebenspartner beenden wollen, weil wir nicht jeden Morgen mit einem Kater aufwachen wollen, weil wir nicht immer wieder dieselben Fehler machen wollen im Beruf, im Privatleben.

Solange wir aber Vorstellungen davon haben, wie wir sein wollen, führen unsere Kämpfe gegen uns selbst nur von einem Loch ins Nächste. Der Buddhismus, das Zen wären ja völlig überflüssig, wenn es wirksame andere Methoden gäbe, das eigene Leiden auf verhaltenstherapeutischem Weg tatsächlich zu beenden.

Nein, nur der Weg zu und durch unseren Kern führt dazu, die Muster des Ich zu durchbrechen, nur der Weg durch die Stille führt dazu, daß wir das Chaos unseres Lebens genießen können, ohne daran zu verzweifeln: Es gibt nichts Vollkommeneres als unsere Unvollkommenheit

In der Darstellung von Hui Neng wurde schon vor mehr als 1200 Jahren darauf verwiesen, daß es im Zen unnötig ist, etwas zu tun, zu verändern, zu verbessern, denn im Ursprung ist kein Ding, in der Stille gibt es weder falsch noch richtig, auch keine

Notwendigkeit für Übungen oder Zazen.

Es finden sich viele gute Anleitungen für Achtsamkeitsübungen im weltweiten Netz, aber man kommt nicht umhin, auch das zu Unrecht mißachtete Hirn zu benutzen, denn es gibt auf der anderen Seite so gnadenlosen Quatsch, daß man beim Lesen nicht weiß, ob man lachen oder heulen soll, ich habe beides gleichzeitig probiert - hier hat's geklappt:

Die fünf Achtsamkeitsübungen nach „Zenmeister Thich Nhat Hanh“, weitergegeben von „Zenmeister Thich Thien Son“ im Tempel der Weisheit Budhas in Frankfurt haben es in sich. Wenn man dort seine buddhistischen Schutzmantras gelernt hat, kann man die fünf Achtsamkeitsübungen lernen.

Erste Übung: Hier muß man geloben, Mitgefühl zu entwickeln, man muß entschlossen sein, das Töten durch andere zu verhindern. Und wie macht man das? Durch eine Peace-Smile-Force?

Zweite Übung: (ich zitiere aus Platzgründen nicht vollständig): Ich gelobe (juhu!) Wege zu erlernen, die zum Wohlergehen (u.a.) der Mineralien beitragen. Ich werde also an meinem Teich von jetzt an täglich fünf (5) Steine streicheln - oder besser 7? Wer bestimmt eigentlich, daß die das nötig haben und nicht lieber ungestört in der Gegend herumliegen wollen? Total krank!

...Fünfte Übung: Ich gelobe mal wieder...auf die Glotze zu verzichten, wenn das Programm mir schadet. ... Ich hänge noch eine 6. Achtsamkeitsübung an: Ich gelobe, mich jedesmal vom Frust mit einer Flasche Riesling zu reinigen, nachdem ich einen Text von TNH konsumiert habe.

*Entstanden am 11.5.2011 Christoph Jantzen, nüchtern*

*www.haus-lueginland.de*