



# ***Meditieren in Asien***

ein Bericht  
von meine Reise  
nach Asien

## Einleitung

Dieses Buch enthält ein kleines Bericht von meine Reise nach Asien. In Dezember 2015 habe ich mein Heim für ein halbes Jahr verlassen, um in Thailand und Burma intensive Meditation zu üben und auf diese Weise die buddhistische Lehre näher kennen zu lernen.

Manche teilen sind beabsichtigt um meine Erfahrungen mit andere zu teilen und sind mehr beschreibend. Andere Teilen sind eher gemeint als einen Ausdruck, ein Nachwirken von meine Reise. Sie kommen aus mich heraus als ob nach ein halbes Jahr wirbelnd Sand auf den Boden absenkt.

Seit zehn Jahre bin ich als ein zu Hause praktizierend Buddhist unterwegs, regelmäßig verlassen ich meines zu Hause um für ein oder zwei Woche intensiver zu praktizieren. Erst in die Niederlande, bei Jotika Hermsen, Frits Koster, Joost van den Heuvel Rijnders, Ria Kea, Dingeman Boot und später auch in Deutschland bei Christopher Titmuss und die Thaise Mönchen in Andernach.

Nach zehn Jahre habe ich das Gefühl an ein Punkt in meines Leben gekommen zu sein, wo ich ein Entscheidung treffen soll. Oder ich lass die Meditation sein für was es ist und dann wird meine Praxis wahrscheinlich langsam weniger werden. Oder ich vertiefe meines Praktizieren. Ich bemerkte dabei das die Meditation eine wichtige Rolle in mein Leben gespielt hat und das ich diese nicht so mal sein lassen kann. Das war die wichtigste Motivation um nach Asien zu gehen und mich einzutauchen in das Buddhismus und das meditatives Leben.

## Kopenhagen / Bangkok

Ihres Weinen tut auch meine Augen nass werden. Ich verlassen ihre Umarmung und steige in der Zug hinein. Es ist gut so und die Tränen sind passend für dieses Moment. Der Zug fährt ab und ich bemerke für die erste mal was es ist, alleine zu sein. Gefühlen von Abenteuer, Opportunismus und Freiheit erfüllen mir, eine Reise in das Unbekannte fangt an.

Meine erste Sorgen tauchen auf. Ich soll mir überlegen ob ich in Kopenhagen ein Platz zum Übernachten suchen soll. Diese sorgen lösen sich als von Selbst. Die erste Verspätung tut sich vor und ich beschließe die Zug-Reise noch ein bisschen zu Verlängern damit ich nicht viel zu früh am Flughafen ankommen. So mache ich Kurz-besuche in Hamburg, Flensburg und Kopenhagen bevor ich im Flugzeug nach Bangkok einsteigen.

Unterwegs begegne ich reichlich, mit Flüchtlinge gefühlte Bahnhöfe. Es beeindruckt mir wie groß die Offenheit ist. Überall hängen Schilder „Flüchtlinge willkommen“ und essen wird verteilt. In Flensburg teilen ich eine Coupe mit Flüchtlinge. Die meiste haben ein Smartphone und diese lassen sie funktionieren mit Musik und Spielen. Mir fehlt so etwas, als Webdesigner soll man doch auch ein haben. Später in Thailand bemerke ich das, das ein größeres Thema für mich ist.

Die erste Schnee begegne ich in Kopenhagen und Zwölf Stunde später bin ich angekommen in ein tropisches warmes Thailand. Nachdem ich der Flughafen verlassen habe, wandern ich durch die Straße von Bangkok, ich bestelle mein erste Noodle Suppe und besuche die erste Stupa.

Im Internet entdecke ich das ich bei Sutthip couchsurfen darf. Er

wohnt ein bisschen außerhalb Bangkok und ich bin froh darüber nicht in die heiße Stadt akklimatisieren zu müssen. Sutthip ist 50 Jahre alt und arbeite tagsüber als Jurist. Tagsüber bin ich darum alleine, ich gewöhne mir an die Wärme und mache Spaziergänge durch den Reisfeldern. Abends meditieren wir zusammen in seinem, mit Buddhas gefühlten Schlafzimmer. Dann, nach drei Tagen geht meine Reise weiter nach Burma.

## **Burma, Rangoon**

Am Flughafen lernen ich zwei Hölländer kennenlernen. Sie sind auch Teilnehmer der zwei Monaten Retreat bei Sayadaw U. Pandita. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen und fliegen dann gemeinsam nach Rangoon. In Rangoon nehmen wir ein Taxi nach das Meditationzentrum in der Stadt. Angekommen fährt Aung San Suu Kyi an uns vorbei. Die neue Presidente von Burma ist auch ein Schüler von Sayadaw U. Pandita. Am nächsten Tag werden mit dem Bus nach das Waldmeditationszentrum transportiert.

## **Forest Meditation Centre Panditarama, Sawaday U. Pandita**

Nach viele Stunde Stau, verursacht durch Burmesische Feierlichkeiten, kommen wir letztendlich in den späten Abend an. Jede bekommt ein eigenes Kuti und am nächsten Morgen fangt schon um 3.30 die erste Meditation an.

Das Zentrum ist ziemlich groß und dort ist einiges zu spazieren bevor man von die Meditationshalle nach die Essaale gelaufen bist. Morgens um 5.00 laufen wir allen in eine lange Linie hinten die Mönche Richtung die Essaale.

Ein ausgebreitet Ritual vollzieht sich bevor wir tatsächlich anfangen zu essen. Einmal angekommen wird man empfangen in der Empfangsraum und warten wir bis ein Gong geläutet hat, dann laufen wir in die Essaale. An das Buffet können wir uns essen bekommen und bevor wir achtsam anfangen mit Essen gibt es eine Chanting. Dieses Ritual tut mir gut, es ist

Unterstützend für die Achtsamkeit und viel wird sichtbar rundum meine Verlangens nach Essen.

Um 10.30 Uhr ist eine zweite Mahlzeit und danach wird nichts mehr gegessen. Um 17.00 Uhr gibt es dann noch eine Abend-Saft und danach eine Dhamma-Vortrag von der Lehrer. Um 21.00 Uhr wird abgeschlossen mit eine Metta (Liebende Güte) Meditation. Nachher kann man dann weiter meditieren in seine eigene Kuti oder auch Schlafen gehen. Man wird empfohlen minimal 14 Stunde am Tag zu meditieren und auch während die alltäglichen Handlungen soll man Aufmerksamkeit üben. Wichtig ist es Kontinuität zu haben.

Für Männer und Frauen gibt es separaten Meditationshallen und das Essen findet gemeinsam in die Esssaale statt.

Man soll denken das in ein Wald Meditationszentrum nur Waldgeräusche zu hören sein. Das ist nicht so, rundum das Zentrum sind einigen Häuser und die hatten auch so ihren Feierlichkeiten.

Manchmal muss ich sogar feststellen es als Angenehm zu empfinden, es gibt eine Abwechslung in die Meditationsobjekten und einige Neugier nach den Burmesische Musik ist auch in mir zu finden.

Zu hause habe ich schon lang verlassen, trotzdem tut es sich in die Meditation vor als ob ich allen mitgenommen hab. Die wichtigste Aufgabe ist das Beobachten von das Heben und Senken des Bauches. Mein Meditation hat leider andere Plane und ich darf mir Auseinandersetzen mit viele Frustrationen und Irritationen. Zusätzlich produziert der Geist eine Menge an neuen

Ideen. So viel, das man eigentlich mehrere Lebens braucht um diese allen umzusetzen. Für den Zeitfaktor hat er kein Auge und er geht fröhlich weiter mit der Produktion von neuen Ideen.

Der Lehrer (Sayadaw U Pandita) ist Strikt und versucht uns jedes Mal zu motivieren um uns anzustrengen. „Effort“ war das meist vorkommendes Wort in seines Vokabular.

Durch Western Lehrer war ich schon gewarnt. Manchmal kann dieses Motivieren für Western Yogis Negativ auswirken, es ist wichtig liebevoll mit dich Selbst um zu gehen.

Mir hilft es das ich schon einige Erfahrung habe und wenn der Lehrer zusätzlich erklärt das es wichtig ist Respektvoll und mit Sorgfalt zu arbeiten erleichtert mir die Situation. Damit komm ich besser zurecht und später erklärt er das man auch zu viel Anstrengung („Effort“) arbeiten kann.

Viel spricht er über die fünf geistigen Kräfte für Meditation (Konzentration, Aufmerksamkeit, Anstrengung, Weisheit, Vertrauen). Ein mal in die zwei Tagen gibt es ein Interview. Dafür stehen andere Lehrer zu Verführung. Sawaday U Pandita macht das Selbst nicht mehr, er ist schon alt.

Für mich sind diese Interviews eine angenehme Unterbrechung und Unterstützend. Oft habe ich mich in Ideen oder Gedanken verloren. Der Lehrer erinnerte mir jede mal wieder daran meine Aufmerksamkeit zurückzuführen auf meinem Körper um die physische Sensationen zu beobachten.

Am ende der 60 Tagen-Retreat entscheiden ich mich noch 10 Tagen langer zu bleiben bevor ich wieder zurück nach Thailand gehen.

## Zurück nach Thailand, Mae Sot

Über Land fahre ich zurück nach Thailand, ich habe die Hoffnung auf diese Weise noch etwas von das Land zu sehen und damit die Umwelt zu schützen. Leider fahren die Busse nur nachts und man kann wenig sehen.

Früh in die Morgen komme ich an in die Grenzstadt (Myawaday). Am Morgen nehme ich die Zeit der Stadt anzuschauen. Nachmittags passieren ich die Grenze und spazieren nach Mae Sot. Hier verbleiben ich vier Tagen bevor ich zum nächsten Meditationsort gehe. Mae Sot ist beliebt bei Backpackers. Es gibt viele Möglichkeiten sich Western zu ernähren. Nach zwei Monaten Reis schmeckt ein Sandwich mir ganz gut. Ich finde dort ein kleines gemütliches Hostel, das betreut wird durch einen burmesischen Junge. Ich bekommen einen eigenen Zimmer und fühle mich damit Wohl.

Rundum die Grenze mit Burma sind viele burmesische Flüchtlingslager. In Mae Sot ist ein kleines Café / Laden, das burmesische hausgemachte Produkten verkauft. Ich komme dort gerne. Die Atmosphäre ist Angenehm und das Thema interessiert mich. Auch besuche ich ein Organisation die sich Aktiv einsetzt für die Flüchtlinge. Ich verbleibe dort eine Weile und kam in Gespräch mit einer Burmesische, sie hat in Deutschland studiert.

Nach vier Tagen verlassen ich Mae Sot und fahre mit einem Nachtbus weiter zu das nächste Kloster im Sud-Osten von Thailand.



## Chonburi, Wat Boonyawad, Ajahn Dtun

Mit einer Motorbike-Taxi fahre ich die letzte 20 km zu ein Kloster mitten im Wald gelegen. Dieses Ort ist wirklich abgeschlossen von die Außenwelt. Wenn ich ankommen bin ich sofort beeindruckt von die Gestaltung und fühle mich zu Hause.

Unter die spirituelle Leitung von Ajahn Dtun lebe in dieses Waldkloster ungefähr 20 Mönche zusammen. Dtun ist Schüler gewesen von Ajahn Chah und später hat er zusammen mit Ajahn Anan das Waldkloster „Wat Marp Jan“ aufgebaut. Nach einige Jahre zieht er sich zurück im Wald. Auf ein Gelände in die Wälder von Chonburi lebt er zwei Jahre ein meditatives und isoliertes Leben. Nach diese zwei Jahre in Isolation gelebt zu haben begründet er „Wat Boonyawad“ auf dieses Gelände.

Wenn ich ankomme grüßt ein englischen Mönch mir. Ich bekomme einen eigenen Kuti mitten im Wald, wo ich selbständig meditieren kann. Der Kuti hat kein Elektrizität und Abends muss ich eine Kerze entzünden um ein bisschen Licht zu bekommen.

Man hat viel Freiheit an dieses Ort. Vormittags wird man gefragt der Parkplatz zu fegen und mitzuhelfen in die Küche und schon ab 10.00 Uhr kann man in seinem eigenen Kuti weiter meditieren.

Für mich ist es eine Herausforderung sein mit diese Freiheit umzugehen. Man könnte selbst bestimmen ob und wie lange man Geh- und Sitzmeditation machen möchte und auch war es mal möglich eine Spaziergang zu machen.

Nur am Vormittag gibt es ein Mahlzeit. Nachdem die Mönche ihres Essen bekommen haben können wir als Besuchers das Buffet betreten. Das übrig Gebliebene war für uns meistens mehr als genug.

Menschen aus der Gegend brachte das Essen vorbei und aßen mit. Das verschenken des Essens ist auch hier ein ausgebreitet Ritual, wobei viel Respekt für das Essen gezeigt wird. Mir gefällt das.

Morgens und Abends gab es die Möglichkeit mit die Mönche zusammen zu meditieren. Ich habe das nicht so häufig gemacht, ich fühlte mich wohl in meinem Kuti und darum entschiede ich oft allein weiter zu meditieren.

An dieses Ort bin ich ein Monat geblieben. Nur am Anfang und am Ende war ein Austausch mit der Lehrer möglich. Das war neu für mich. Ich war gewohnt Regelmäßig ein Interview zu haben. Am Ende hat mir das gefehlt und war ich froh das ich an meinem nächsten Ort wieder einen regelmäßigeren Austausch haben könnte.

Trotzdem hat mir die Freiheit gut gefallen, um der Dhamma zu erforschen und sein eigenen Weg zu folgen.

## Laos, Vientiane

Um länger in Thailand zu verbleiben brauchte ich ein neues Visa. Dafür habe ich „Wat Boonyawad“ drei Tagen verlassen und bin nach Laos gegangen um ein neues Visa zu bekommen. Ein Nachtbus bringt mich von Bangkok nach Laos und zurück bin ich mit dem Zug gefahren. In Laos finde ich ein gemütliches Hostel, wo ich eine Nacht verbleibe. Wenn ich die nächsten Morgen im Hostel frühstücken passiert mir etwas besonderes. Ich treffe einen Mann aus Laos der zurzeit in Amerika lebt. Er ist ein Christ geworden und dieses Glauben hat ihm geholfen um gut mit seinem Wut umzugehen. Mit dem Buddhismus hat das nicht funktioniert für ihm.

Für mich fühlt es sich an als ob wir einander kreuzen. Ich komme nach Asien und finde eine Bedeutung in dem Buddhismus und er findet im Westen Bedeutung in dem Christentum.

Mir wird nochmal klar das Jesus Christus auch, so wie die Buddha, ein einfaches Mensch war die sich auf den Weg gemacht hat. Ich fange an meine ganze Reise in Fragen zu stellen. Wofür soll ich so weit Reise? Am den letzten Tag meiner Reise stoßen ich auf einem Buch von den buddhistischen Mönch „Buddhadasa Bhikku“. Er war ein Pionier in die buddhistische Welt im Bereich der interreligiösen Verständigung. Ich besorgen mir ein Exemplar und nehme das mit nach Hause.

## Pataya

Nach meine Zeit bei Wat Boonyawad verbleiben ich zwei Tagen in Pataya um das eine oder andere zu organisieren. Ich kontaktiere meine Freundin und meinen Vater und bekomme so einiges mit von was sich zu Hause abspielt.

Pataya ist am Meer gelegen. Viele Russischen, Chinesen und Europenner haben hier ihren zu Hause gefunden. Überall werden hohe Appartements (Condo's) gebaut. Diese Gebäude, ausgestattet mit wunderschöne Aussichten über das Meer werden all diese ausländische Gäste unterbringen.

Ich organisieren meine Sachen und besuche ein Meditationszentrum (Wat Boonkanjanaram) in Pataya. Petra hat mir von dieses Zentrum erzählt und empfahl mir dort mal zu hinzugehen, dieses könnte auch etwas für mich sein. Petra ist eine deutsche Nonne die ich in Wat Boonyawad hab kennengelernt. Ich folge ihre Rat und gehe hin.

Dieses kleines Paradies ist ein bisschen versteckt und ist nicht weit vom Meer entfernt.

Die häufigste vorkommende Geräusche sind von Vögeln, Heimchen, Eidechsen und Autos. Mir gefällt die Atmosphäre und ich habe das Gefühl dass dieses Meeresklima mir gut. Ich habe ein Gespräch mit dem Manager und mit einem Australischen Mönch. Man kann für längeren Zeit meditieren und auch wird Vipassana unterrichtet. Leider ist der Vipassana ein andere Form dann ich gewohnt bin. Trotzdem kann man dort auch sein eigene Meditation üben.

Das Essen wird jeden Morgen am Kuti besorgt, man bezahlt dafür einen kleinen Beitrag (€8,-) pro Tag. Ich habe öfene Gespräche mit die beide Herren und die Atmosphäre gefällt mir. Es wird schon eine Herausforderung sein mit all diesen städtische Eindrucken umzugehen, trotzdem entschiede ich, mich hier anzumelden um für eine längere Zeit zu meditieren. Aber bevor ich hier Anfangen, wird ich erst ein anderes Kloster besuchen.

Nachdem Besuch finde ich an das Meer ein einfaches ökologisches Hostel. Diese ökologischen Faktor ist etwas besonderes in Thailand. Ich hab wenige getroffen die in dieses Bereich aktiv sind.

Abfall wird selten getrennt und findet man oft neben der Straße oder im Wald. Ich habe das Gefühl das der Thai im Augenblick mehr interessiert ist an Smartphones und Toyotas. Die Ökonomie ist voll im Aufbau und überall begegnet man Baustelle.

## **Rayong, Wat Marp Jan, Ajahn Anan**

Dieses Waldkloster war eine große Herausforderung für mich, ich habe eine intensive Zeit gehabt und könnte hier viel lernen.

Man lebt hier mit der Mönchen und andere Meditierenden zusammen. Es gab relativ viel Arbeit und man wird durch die Mönchen richtig in der Gemeinschaft integriert.

Hier hatte ich keinen eigenen Kuti und schlief zusammen mit die andere Meditierende in einem Schlafsaal. Auffallend war das es viele jüngere Mönchen aus dem Westen gab. Auch gab es viele junge Thailänder die nach ihre Studium für einige Monaten als

Mönch leben möchte. In die Zeit das ich da war habe ich vielen getroffen die für längere oder kürzere Zeit Mönch werden möchte.

Das war nicht immer so einfach für mich und machte auch in mir das Verlangen wieder wach, soll ich nicht doch auch....

Auch war eine andere Stimme da, die sagte das mein Leben jetzt richtig ist so und es fühlt sich an als ob ich gegen der Natur in arbeiten wenn ich jetzt mein ganzes Leben wieder Ändern würde, ich bin gerade angekommen und brauche jetzt nicht noch mehr Veränderung.

Oft habe ich daran gedacht Wat Marp Jan zu verlassen. Jede mal kam ich in Kontakt mit innerliche Konflikten. Zwischen meines eigenes Gemeinschaftsleben und das von die Mönche. Das fühlte sich an als ob es nicht richtig und in Fluss mit dem Leben war dort zu sein. Doch kam ich jede mal wieder auf Punkte wo ich das Gefühl hat davon lernen zu können. Das machte dass ich blieb und am Ende von meine Reise bin ich für einige Tagen wieder zurück gegangen nach dieses Kloster.

Viel ging es darum eine Verhältnis zu finden zwischen mein eigenes Leben als Buddhist in eine Lebensgemeinschaft und das von die Mönche und wie viel Platz ich einnehmen könnte.

Während meine zweite Periode kämten dann auch Momente wo ich etwas besser mit die Situation umgehen könnte. Nicht immer war ich mehr verstrickt in Zweifel und erlaubte mir öfter mal das Risiko zu nehmen, das etwas schief laufen könnte und das etwas in Konflikten ende könnte, das war befreiend.

## Wat Boonkanjanaram, Pataya

Nach meinem Verbleiben im Waldkloster „Wat Marp Jan“ gehe ich zurück nach Pataya um in der Stadt weiter zu meditieren. Ich bekommen einen eigenen Kuti mit Elektrizität und Kühlschrank. Luxus !

Zwei mal am Tag gibt es einen Mahlzeit, der am Kuti vorbei gebracht wird. Schon schnell bemerke ich dass diesen zweiten Mahlzeit zu viel ist und darum lass ich mir nur noch einmal am Tag einen Mahlzeit besorgen. Später vormittags bekomme ich dann nur noch etwas Obst.

Mittlerweile hat April angefangen und geht es los mit der heißen Saison in Thailand. Nachmittags kann es manchmal ziemlich Warm worden und auch Nachts kühlt es nicht so viel mehr ab. Von 12.00 bis 14.00 Uhr ist es am schlimmsten, später nachmittags kommt öfter mal einen frischen Wind vom Meer die einige Kühle bringt. Fremd, aber ich bemerke das die Hitze mir eigentlich gut tut. Vormittags und abends ist es sogar richtig Angenehm. Öfter nehme ich mal eine kalte Dusche und ich trinke auch ich viel Wasser.

Wie ich es immer gemacht habe, praktizieren ich einfach weiter mit der Vipassana-Technik so wie ich diesen gelernt haben. Nach einige Tagen bemerke ich, das ich doch ziemlich interessiert bin an diese andere Form von Vipassana und ich entschiede mich darauf einzulassen. Neu für mich ist, dass man so lange in einer Position (Liegen, Stehen, Gehen oder Sitzen) meditiert bis den Schmerz zu viel geworden ist, dann verändert man seine Position.

Was mir gefällt ist das man nicht versucht den Schmerz auszuhalten, es ist schon in Ordnung mit dem Schmerz zu sitzen, aber man soll nichts forcieren, dann verändert man seine Position und bist aufmerksam wie der Schmerz sich in die neue Position manifestiert. Wird es weniger oder bleibt es ? Ist es Schmerz die zu der Position gehört oder nicht ?

Man versucht Heilsam umzugehen mit dem Schmerz und untersucht wie man da am Besten mit sein kann. Ich habe das Gefühl das diese Praxis gut anschließt beim alltäglichen Leben, auch dort gibt es oft viele Möglichkeiten mit dem Schmerz umzugehen.

Zu hause habe ich verschieden Formen von körperliche und geistige Arbeit, das ermöglicht mir zu wählen wenn ich welche Arbeiten machen würden.

Es gibt bei diese Form kein festes Meditation-Objekt. Man beobachtet den ganzen Körper in seine Position. Wichtig ist es dabei bewusst zu sein auf dem Unterschied zwischen Körper und Geist. Der Körper ist physikalisch da und der Geist weißt: das ist Körper.

Die Methode nennt sich Vipassana-Bhavana und ist in die Vergangenheit unterrichtet durch Achaan Naeb. Am Anfang der 30-er Jahre hat sie diese Technik gelernt von einem burmesischen Mönch und hat diese weiter gegeben. In 1983 ist sie verstorben.

Man kann hier den ganzen Tag meditieren, es gibt keine weitere Arbeiten die man tun soll. Man kümmert sich um seinen eigenen Kuti und man kann auch mithelfen mit Laub fegen, das habe ich



immer gerne gemacht.

Weiter habe ich öfter mal eine Spaziergang rundum das Zentrum gemacht. Auch hatte ich die Bedürfnis eine längere Spaziergang zu machen. Ich bin dann heraus gegangen und war für ein oder zwei Stunden unterwegs. Die Herausforderung war um mir nicht in alle städtische Impressionen zu verlieren. Glücklicherweise fand ich ruhigere Wegen gefunden und wenn ich meinen Geldbeutel zu Hause ließ, dann war der Geist auch etwas ruhiger Unterwegs.

Manchmal hatte ich auch die Bedürfnis nach etwas Spezielles. Einmal hab ich mir sogar eine Smartphone besorgt, als Webdesigner könnte ich es nicht langer mehr aushalten ohne durch dem Leben zu gehen. Nachher war das eine große Herausforderung damit umzugehen.

Regelmäßig hatte ich ein Interview mit dem australischen Mönch Mark. Für mich war es einen angenehmen Austausch. Ich fände seine Begleitung Unterstützend.

Er nannte sich kein Lehrer, ich glaube er sag sich Selbst mehr als eine Unterstützung für die Praktizierenden aus dem Westen. Er ermutigte mir an um mein städtische Bedürfnissen nicht immer zu ignorieren.

Während meinem Zeit hatte ich viele Verlangens. Nach Essen, Sexualität, nach Hause, nach Kühle und nach alles was nichts mit meditieren zu tun hat. Ich glaube das diese Technik mir dazu gebracht hat etwas Lockerer umzugehen mit meinen Verlangens. Ich könnte die Grenze erforschen und entdecke was der Schmerz erleichtert und was nicht. So war ich in die Lage eine

gesunde Verhältnis zu finden gegenüber meine Verlangens.

Wie die Küche umgegangen ist mit meine Bedürfnissen, war für mich sehr Unterstützend. Ich habe viel gelernt über meine eigene Essgewohnheiten und habe mich auf eine andere Weise lernen verhalten mit der immer Hunger habende.

## Nach Hause

Ein halbes Jahr ist zu Ende gekommen. Ich verlasse das Land des Buddhismus, die Mönche, die Klöstern und komme zurück nach Deutschland, zurück nach Struktur, Gründlichkeit und Sicherheit. Zurück nach meine Freundin, die Gemeinschaft, nach die andere Form von ein alternatives Leben.

So richtig wüsste ich in dieses Moment auch nicht was ich erwarten soll. Auf den Flughafen besorge ich mir noch schnell zwei Bücher, essen bei den Burger King und konfiguriere meine neue Smartphone.

Am Flughafen und im Flugzeug treffe ich Menschen mit Interesse für LCD-schirmen. Es ist Fremd um mich wieder in unseren zivilisierten Gesellschaft zu bewegen. Im Flugzeug versuche ich das Lange sitzen etwas zu erleichtern, mit eine Geh-Meditation. Ich manövriere durch die Gänge und versuche Passagiers, Stewards und Stewardessen zu umgehen. Links geht so, rechts geht so...

Wenn wir oben Deutschland sind, fangt das Flugzeug an zu landen. Vieles ging durch mein Kopf. Ich wollte noch gar nicht nach Hause und ich verlangte zurück nach dem einfachen Leben in Asien.

15 Minuten später lande ich auf den Flughafen und suche meine Sache zusammen. Das Gefühl hat sich dann total verändert. Ich fühle mich zu Hause und Asien ist in einmal ganz weit entfernt.

Zwei Stunde später komme ich auf dem Bahnhof in Bielefeld an und dann kommt Vanessa auf mir zu laufen. Wir beide wissen noch nicht so gut wie wir einander begegnen sollen. Es ist dann als ob wir einander erst wieder neu kennenlernen müssen.....

## **Rückblick**

Wenn die Frage auf mir zu kommt, hattest du eine schöne Reise gehabt, dann bin ich nicht in die Lage vollständiges Ja abzugeben.

Zu Hause gekommen, habe ich mehr das Gefühl das diese Reise eine Runde Geschichte geworden ist. Ich habe mehr verstanden von wo das Buddhismus her kommt und wie dieses in den Asiatische Kultur eingebettet ist.

Auch habe ich die verschiedene Sichtweise rundum die Meditation-Praxis besser verstanden. Weil ich verschiedene Orten besucht habe und in verschiedenen Traditionen habe ich verschieden formen von Praktizieren kennengelernt. Damit könnte ich besser verstehen wie die Meditation hier im Westen früher an mich herangetragen ist.

Jetzt ist für mich einfacher zu unterscheiden was das Unterschied ist zwischen die originale Lehre des Buddhas und wie das Buddhismus sich über 2500 Jahre weiter entwickelt hat. Ich habe Antworten bekommen auf verschiedene Fragen: „Was ist Buddhismus ?, Was ist vom asiatischen Kultur und was ist das Unterschied zwischen die verschiedene Traditionen?

--

Auf die nächsten Seiten habe ich bestimmte Themen die mir besonderes interessierten weiter ausgearbeitet.

## Wie man Meditieren soll

Während meine Asien-Zeit ist mir langsam klar geworden, von wo die Meditation, die ich erst mal in Amsterdam hab kennengelernt, her kommt.

Einerseits war dort den Einfluss der Mahasi Vipassana Methode und andererseits auch die von der thailändischen Waldkloster Tradition von Ajahn Chah.

Ich glaube das man mit der Vipassana Methode von Mahasi in kurze Zeit eine tiefe erreichen kann, das was mit die andere Methode nicht so einfach zu erreichen ist.

Wichtig ist es, die Kontinuität in Aufmerksamkeit zu behalten, damit eine eigene Dynamik entstehen kann.

Der Struktur der Retraiten und das striktes Programm von eine Stunde Sitzmeditation und eine Stunde Gehmeditation soll diese Kontinuität gewährleisten.

In die thailändischen Waldklostern habe ich viel erfahren können von „das natürliches Praktizieren“, integriert mit Arbeit und Austausch.

Einerseits braucht die Meditation eine bestimmte Konzentration, eine Stabilität um das Objekt der Betrachtung klar sehen zu können, um es unterscheiden zu können. Andererseits ist es wichtig eine Übung zu wählen die unterstützend ist für das jetzige Moment.

Ajahn Anan schreibt hierüber in seinem Buch 'Sotapattimagga' (Seite 84)

*„Für eine Meditierende ist Konzentration wichtig. Manchmal denken wir: „Ich praktiziere jetzt schon längere Zeit und die Konzentration ist nicht mehr so wichtig, ich brauche es nicht. Ich werde nur Weisheit entwickeln. Ich brauche nur Weisheit um das höchste Ziel zu erreichen. Aber wenn wir nur Weisheit entwickeln wird am Ende keine da sein.“*

und (Seite 68)

*“Wenn wir viel Verantwortungen und Aufgaben haben, sollen wir wirklich mit Weisheit über das Herz schauen. Manchmal sollen wir betrachten um das Herz zu Ruhe zu bringen, aber manchmal fokussieren wir uns auf den Atem und das Herz wird ruhig und still. Was immer die Situation ist wir können diese zwei Methode benutzen während verschiedene Momenten.“*

Auch bei Boonkanchanaram habe ich eine Form von Vipassana kennengelernt die einen mehr natürlichen Ablauf hat. Der Schmerz des Körpers wird als Ausgangspunkt genommen für die Wahl der Meditationsposition. Diese Methode fügt sich für mein Gefühl besser mit der alltäglichen Übung zu Hause.

Jack Kornfield schreibt über diese Vipassana Form von Achaan Naeb: *“Sie instruiert die Besucher um komfortabel zu sitzen und dann fragt sie Sie nicht zu bewegen. Nicht viel später verändert man automatisch seine Position. „Warten Sie, halten Sie es, Warum bewegen Sie ? Sie sollen jetzt nicht bewegen!“ Der Unterricht von Achaan Naeb zeigt die Ursache des Leidens in unserem eigenen Körper. Wenn wir still sitzen und wir nicht*

*versuchen zu bewegen, dann wird der Schmerz stärker werden, darum sollen wir unsere Position verändern. Fast alle Handlungen während einem Tag folgen das gleiche Muster. Nachdem wir aufgestanden sind gehen wir zu den Badezimmer um unsere Blase zu erleichtern. Wir essen um unseren Hunger zu erleichtern. Wir sitzen um die Schwere des Stehens zu erleichtern. Dann lesen wir, dann sprechen wir oder wir schauen Fernseher um uns ab zu lenken von unseren turbulenten Geist. Dann bewegen wir wieder um anderes Unbehagen zu erleichtern. Jede Bewegung, jede Aktion ist nicht da um Glück zu bringen, aber ist unvermeidliches Leid das entsteht aus einem geborenen Körper.“*

Diese Methode zeigt uns wie das Leben in einem geborenen Körper unvermeidlich verbunden ist mit Schmerz.

## **Lebensgemeinschaft versus Buddhistische Gemeinschaft**

Zur Zeit wohne ich in eine Lebensgemeinschaft in Deutschland. Diese Gemeinschaft hat im Laufe der Zeit seine eigene Kultur entwickelt. Während meiner Reise habe ich verschiedene Kloster / Meditationszentrum besucht wo ich andere Formen von zusammenleben angetroffen haben. Jede auch mit seinen eigenen Gewohnheiten.

Es hat mir interessiert was die Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind. Darüber schreiben ich in diese Paragraf.

Die Präambel der Gemeinschaft enthält den folgenden Absatz:  
*„Wir unterstützen uns gegenseitig und achten dabei unsere*

*unterschiedlichen Bedürfnisse und unsere Eigenständigkeit. Wir nehmen am Leben der Anderen teil und teilen unser Wissen, unsere Erfahrungen und unsere Energie miteinander. Wir streben einen vertrauensvollen achtsamen Umgang miteinander an, worunter wir auch emotionale Beteiligung (und Interesse füreinander) verstehen.“*

In Asien bemerke ich das ich das teilnehmen an das Leben von Andern bei mir die Konsequenz gehabt, das ich nicht mehr weiß wer ich selbst bin. Ich habe das Gefühl füllig aufgegangen zu sein in das Leben von Anderen und meine eigene Identität verloren zu haben. In Asien habe ich Monaten lang nur die Andere gesehen und wüsste nicht mehr wer ich bin. Monaten habe ich meditiert mit Widerstand gegen: „nur die Andere sehen“, letztendlich könnte ich nichts anders mehr tun dann die Andere zu werden.

In die Buddhistische Lehre steht der Weg, der Pfad zentral, ....

Wikipedia sagt über der Lehre des Buddha: *„Kern der Lehre des Buddha sind die von ihm benannten Vier Edlen Wahrheiten, aus der vierten der Wahrheiten folgt als Weg aus dem Leiden der Achtfache Pfad. Im Zentrum der „Vier edlen Wahrheiten“ steht das Leiden, seine Ursachen und der Weg, es zum Verlöschen zu bringen.“*

Wikipedia schreibt weiter über die buddhistische Lehre: *„Nach der buddhistischen Lehre sind alle unerleuchteten Wesen einem endlosen leidvollen Kreislauf (Samsara) von Geburt und Wiedergeburt unterworfen. Ziel der buddhistischen Praxis ist, aus diesem Kreislauf des ansonsten immerwährenden Leidenszustandes herauszutreten. Dieses Ziel soll durch die*



*Vermeidung von Leid, also ethisches Verhalten, die Kultivierung der Tugenden (Fünf Silas), die Praxis der „Versenkung“ (Samadhi, vgl. Meditation) und die Entwicklung von Mitgefühl (hier klar unterschieden von Mitleid) für alle Wesen und allumfassender Weisheit (Prajna) als Ergebnisse der Praxis des Edlen Achtfachen Pfades erreicht werden. Auf diesem Weg werden Leid und Unvollkommenheit überwunden und durch Erleuchtung (Erwachen) der Zustand des Nirwana, der Leidlosigkeit bzw. der Zustand des Glücks realisiert.“*

Die Buddhistische Kloster sind Orten wo Mönche, Nonnen und Laien die Möglichkeit haben die Buddhistische Lehre Intensiv zu praktizieren. Zentral steht dort jede sein eigene Weg zu der Erlösung (Nirwana). Die Gemeinschaft (Sangha, Versammlung) der Praktizierenden wird gesehen als eine Unterstützung für den Weg, der jeder Einzelner abläuft.

Die buddhistische Gemeinschaft stellt sich dabei zusammen aus der Summe den Einzelnen. Eigenständigkeit steht in Fördergrund. Das teilnehmen an das Leben von Andern kommt vor, aber passiert weniger. Dieses teilnehmen ergibt sich aus den individuellen Bedürfnissen und ist nicht getragen durch einer gemeinsamen Vision, es ergibt sich aus dort wo jemand sich befindet auf seinem Weg.

Unsere Satzung der Gemeinschaft schreibt darüber:

*„Gemeinsam möchten wir uns darin üben, unsere Herzensqualität zu stärken, und uns vom individualisierten Ich zu einem solidarisch-gemeinschaftsorientierten Selbst zu entwickeln.“*

In die buddhistische Lehre ist es eine wichtige Übung um Mitgefühl zu entwickeln. Es ist hilfreich als Gegengift gegenüber Wut und Hass und um auf diese Weise Kraft zu sammeln um die Herzenqualität zu stärken.

Ich denke dass, dieses solidarisch-gemeinschaftsorientiertes Selbst mehr nach Außen orientiert ist und dass die buddhistische Meditierende sein Fokus mehr auf seine Innenwelt hat.

Für mich als buddhistische Praktizierende ist die Meditation ein wertvolles Instrument.

Ein der Übungen in die Meditation ist es, um die Sieben Faktoren der Erleuchtung zu entwickeln. Es geht darum Achtsamkeit aufzubauen, Ruhe zu fördern, sich anzustrengen und Konzentration, Freude und Glückseligkeit zu entwickeln, Interesse an dem Meditationsobjekt zu entwickeln und Gleichmut zu fördern.

Als die Meditation sich entwickelt und vertieft, entsteht ein unpersönliches Selbst das weniger und weniger von Außen zu beeinflussen ist. Man ist wie einen unbeweglichen Berg. Manchmal regnet es, manchmal scheint die Sonne und manchmal gibt es Schnee, manchmal Stürmt es und manchmal ist es dort Still und Ruhig. Der Berg steht und bewegt sich nicht. Damit wird die Stille gefördert und man ist in die Lage tiefer zu schauen und zu verstehen. Ein größerer Raum wird betreten und ein unpersönliches Verstehen wird erreicht.

In unsere Gemeinschaft wird das Ausdrücken gefördert, es geht darum uns zu zeigen und unsere Emotionen auszudrücken. Die Persönlichkeit wird beansprucht, wird gefragt und soll sich

ausdrücken, soll sich zeigen. Die Emotionen werden befreit, damit Authentizität erfahren werden kann und ein selbstbewusstes Ich sich Zeigen kann. Ein befreites Ich das nicht langer Sklave ist von seine eigene Emotionen und Zugang hat zu einen größeren Raum und das unpersönliches Verstehen erreicht werden kann.

Ein Lehrer hat mir mal erzählt das es mehreren Wegen gibt, ein der nach Innen geht und ein der nach Außen geht, ein Weg ohne sich zu Rühren, unbeweglich wie der Berg und der andere Weg über der Expression, über dem Ausdrücken.

Jetzt 5 Jahre später fange ich an das langsam zu verstehen.

## Die Elementen

Ein der Übungen in der Meditation ist die Beobachtung der vier Elementen Wasser, Luft, Temperatur (Feuer) und Erde.

Sie sind allen Teil von unseren Körper. Wenn wir die Bewegungen des Bauches beobachten, die Anspannung und das Ausdehnen des Bauches beobachten wir Bewegung, das ist das Element Luft. Auch Spannungen und Vibrationen die Teil sind von unserem Körper sind das Luft Element.

Der Körper ist über 70 Prozent gefüllt mit Wasser und auch in die Meditation können wir das manchmal direkt erfahren. Wenn wir zum Beispiel Perioden nehmen wobei wir viel Wasser trinken.

Das Erde Element ist in der Körper direkt zu erfahren durch Steifheit oder Weichheit, Sanft oder Herd. Auch die Ernährung

die wir zu uns nehmen enthält das Erde Element.

Persönlich habe ich meine Verbleiben in Deutschland verbunden mit dem Erdeelement. In die Niederlande ist mehr Wind und Wasser.

Auch arbeite ich seit einige Jahre als Lehmbauer und bin damit direkt verbunden mit diesem Element.

Auch meines stabiles Leben hier in Deutschland ist für mich verbunden mit dieses Element.

Die letzte Jahre habe ich dann auch das Gefühl das Erde Element realisiert zu haben.

In Burma und Thailand habe ich viel mit Wärme und Hitze zu tun gehabt und könnte das in die Meditation direkt erfahren. Bis jetzt hatte ich mehr Erfahrung mit der Kalte vom westlichen Klima. Das hat ein tieferes Verstehen des Temperatur Elementes erbringt.

Es ist mir klarer geworden wie das Land worauf die Menschen leben hineinwirkt, auf die Menschen. In die Niederlande ist mehr Wind und Wasser und das formt die Menschen die dort Leben, allgemein sind sie Flexibler, Beweglicher, können sich einfacher anpassen an neue Umständen. In Deutschland steht das Erdeelement mehr im Fördergrund, Stabilität und Zuverlässigkeit verbinden sich damit. Die tropische Wärme von Thailand und Burma bringen ein höheres Temperament mit sich mit, die Temperatur ist eine andere dann hier im Westen.

Ayya Khema schreibt über die vier Elemente in dem Buch „Die Früchte des spirituellen Lebens“ (Seite 89,90 und 91)

aus dem ich folgenden Auszug übernehme.

*Eine weitere Einsichts-Methode ist die Kontemplation über die vier Grundelemente, aus denen alles Materielle besteht. Da ist zuerst einmal das Erdeelement – das Solide -, unser Fleisch und unsere Knochen, Haare, Nägel, Zähne. Das Feuerelement ist die Temperatur, die der Körper hat. Wir bestehen zu über 70 Prozent aus dem Wasserelement, und halt uns zusammen. Nehmen wir Mehl und geben Wasser dazu, dann erhalten wir Teig, weil Wasser bindet. Was wir in uns als Wasserelement erkennen, sind Blut, Speichel, Urin, Tränen, Schweiß. Wäre da nicht die intrazelluläre Flüssigkeit, dann würden unsere Zellen nicht zusammenhalten. Man stelle sich einmal vor, diese würden einzeln in der Gegend herumspazieren! Das könntet uns sogar helfen, unsere Ich-Bezogenheit in Frage zu stellen, aber im Endeffekt würden wir wahrscheinlich die größte Zelle als „Ich“ bezeichnen. Das vierte Element ist das Wind- oder Luftelement. Dazu gehören natürlich der Atem und die Winde des Körpers, außerdem zählt die Bewegung dazu, weil Wind sich stets bewegt und durch Bewegung die Luft verdrängt wird.*

*Das sind die vier primären Element des Universums, aus denen alles Materielle zusammengesetzt ist. Wenn wir uns meditativ mit den Elementen beschäftigen, können wir feststellen, daß unsere gesamte Umwelt aus den gleichen Grundelementen besteht. Nehmen wir einmal den Fußboden: Er ist solide, hat eine Temperatur, hält zusammen, muss also auch über das Wasserelement verfügen. Wäre es nicht so, würde dieser Fußboden aus lauter separaten kleinen Teilchen bestehen, die keine Verbindung zueinander hätten, Ferner gibt es fort währende Bewegung, die Ursache für den Verfall.. Es existiert*

*nichts, was nicht verfällt, also bewegt sich alles. Leider können wir das mit unseren körperlichen Augen nicht sehen, sonst wäre alles viel einfacher. In der Meditation lässt sich dieser Vorgang aber mit dem geistigen Auge betrachten, und es ist festzustellen, daß es anders gar nicht sein kann. Es ist ein wichtiger Prozess, zu erkennen, daß alles – auch wir selbst – aus diesen Elementen bestehen.*

*Interessant ist auch, daß jedes einzelne Element all anderen enthält. So hat zum Beispiel Wasser auch ein solides Erdelement, sonst könnte kein Boot darüber fahren und kein Fisch darin schwimmen. Auch über Temperatur verfügt es und, wie wir wissen, über Bewegung. Genauso ist es mit dem Luftelement. Hätte es nichts Solides, könnten sich kein Vogel und kein Flugzeug darin halten. So sind die vier Elemente auch in verschiedenen Quantitäten im Menschen enthalten. Obwohl wir gefühlsmäßig dazu neigen, den größten Anteil an uns dem Erdelement zuzuschreiben, stimmt das nicht, denn wir wissen ja bereits, daß wir zum größten Teil aus Wasser bestehen. Wir können das nicht sehen und nicht fühlen, aber in der Meditation, wenn wir mit verstärkter Achtsamkeit in uns hineinspüren, beginnen wir zu erkennen, daß es mit der Kompaktheit, der wir so viel Glauben schenken, gar nicht weit her ist. Wir können die ständige Bewegung, die in uns herrscht, sehr wohl wahrnehmen. Bewegung ist die Natur unseres Körpers. Wir beginnen zu ahnen, daß Solidität nichts als eine Illusion ist, die einen Schleier über das Entstehen und Vergehen breitet. Die Untersuchung der vier Element in der Kontemplation hat nichts mit diskursivem Denken oder intellektuellem Verstehen zu tun. Sie ist ein Insich-Hineinspüren und ein Sich-vor-Augen-Halten, daß alles, was*

*existiert, aus den gleichen vier Elementen besteht und wir daher mit allem verbunden sind. Besonders hilfreich ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, daß alle Menschen aus der gleichen Materie bestehen. Daß diese Materie nun von Fall zu Fall etwas unterschiedlich zusammengesetzt ist und das Aussehen deshalb variiert, ist ein eher unwichtiges Detail.*

## **Die Kontemplation auf dem Sterben**

In die buddhistische Lehre nimmt die Kontemplation auf dem Sterben einen wichtigen Platz ein. Wenn man kontempletiert auf den Tod kommt man direkt in Kontakt mit der Vergänglichkeit der Dinge und dem ewigen dauernden Kreislauf von Sterben und Wiedergeburt.

Nicht nur unserer Körper ist Vergänglich, jedes Projekt, jedes Idee das wir umsetzen, jedes Saison, jeden Atemzug wird Geboren und Sterbt wieder. Es hat ein Beginn, ein Mitte und ein Ende.

Häufig hilft es mir mittels diese Kontemplation wieder in Kontakt zu kommen mit was wirklich wichtig ist im Leben, mit dem was im Moment gerade daran ist.

Ajahn Dtun schreibt darüber in dem Buch „This is the Path“ (Seite 20 und 21) aus dem ich folgenden übernehme.

*Die Kontemplation auf dem Sterben macht dass ich nimmer über morgen nachdenken muss. Obwohl ich Mönch war, waren da immer noch Gedanken über die Zukunft, aber immer war auch das Bewusstsein da, dass mein Herz daran erinnert, dass ich möglicherweise nachts sterben würden. So was macht es für*

*Sinn um über morgen nachzudenken ?*

*Solche Gedanken bringen uns zurück nach den jetzigen Moment. Mit der Folge, dass der Geist seine Auseinandersetzungen über der Zukunft – morgen, nächste Woche, nächste Monat und so weiter – weniger werden, bis die Aufmerksamkeit sich stabilisiert hat in den jetzigen Moment.*

Eine intensive Erfahrung die ich hatte war die mit Salamander. Bevor meine Hütte befanden sich manchmal größeren Salamander die mir Angst machte.

Wenn ich diese Salamander von Näher anschaute könnte ich ganz klar ihres Atmen beobachten. Dann würde mir in einmal sehr Klar wie empfindlich Leben ist.

Weiter schreibt Ajahn Dtun darüber in seinem Buch „This is the Path“ (Seite 18)

*Bezüglich der Praxis: Abhängig von wie viel Zeit wir haben, beachten wir das Sterben viele malen während einem Tag. Wir sollten das minimal einmal am Tag tun. Das kann auch getan werden während dem alltäglichen Leben. Wenn wir zum Beispiel Auto fahren und ein totes Tier begegnen, sehen wir das dieses besteht aus Fleisch und Knochen und andere verschiedene Dinge die auseinander geraten und zerfallen. Dann können wir in uns selbst kontemplieren, auf unseren eigenen Körper und uns realisieren dass wir von gleichen Natur sind.*



## Großzügigkeit

Ein wichtige Übung in die Lehre des Buddhas ist der Praxis von Großzügigkeit. Schon seit längeren Zeit habe ich Perioden in meinem Leben gehabt wo ich Großzügigkeit bewusst geübt habe. Wenn ich es dann ein weile nicht so intensiv praktiziert habe, bin ich oft beeindruckt von der Freude die es mit sich mitbringt etwas zu verschenken.

In Thailand und Burma ist die Tradition, dass die Laien die Mönche Nahrung spenden, im Buddhistische nennt sich das „Dana“. Das wird gesehen als eine Übung in Großzügigkeit und ist fördernd für das eigene Karma.

Ich habe diese Praxis auch gemacht, am Anfang war es eine schwierige Übung.

Ich hatte Momente wo meiner Geist immer unzufrieden war mit meiner eigenen Großzügigkeit und begann dann zu zweifeln, „ist es genug“, „soll es mehr sein“, „habe ich dann noch Genug“.

Später bemerkte ich wie viel Freude es mit sich mitbringt etwas zu verschenken.