

BUDDHA  
FÜR DIE HANDTASCHE

Susanne Seethaler

The logo for IRISIANA features the brand name in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a decorative flourish.

IRISIANA

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Bewusstes Atmen .....	28
<b>Der Buddha</b> .....	6	Atem-Affirmation .....	29
<b>Handhabung der Karten</b> ..	10	<b>Bodyscan</b> .....	31
<b>Meditation – allgemeine Praxis und Anleitung</b> .....	13	... im Liegen.....	31
Tipps für eine erfolg- reiche Meditationspraxis...	14	... im Sitzen.....	34
Grundanleitung zur Sitzmeditation.....	15	<b>Brahmaviharas, die „vier himmlischen Verweilzustände“</b> .....	35
<b>Achtsamkeits- meditationen</b> .....	19	Metta, liebende Güte .....	36
... im Sitzen.....	20	Metta-Meditation .....	36
... im Alltag .....	21	Karuna, Mitgefühl .....	40
<b>Atemmeditationen</b> .....	23	Karuna-Meditation.....	40
Das Sutra des achtsamen Atmens .....	23	Mudita, Mitfreude .....	42
Atemzüge zählen.....	27	Mudita-Meditation .....	43
		Upeksha, Gelassenheit ....	44
		Upeksha-Meditation.....	45
		<b>Dana, die Praxis des großzügigen Gebens</b> .....	46

<b>Den Geist zur Ruhe kommen lassen</b> .....	48	<b>Sinnesmeditationen: Riechen, Schmecken, Tasten, Hören, Sehen</b> .....	76
Den weiten Raum erfahren .....	49	Bewusstes Essen .....	78
<b>Erdberührungen</b> .....	52	<b>Tonglen, das Erwachen des Herzens</b> .....	79
Die drei Erdberührungen	52	... im Sitzen.....	80
Die fünf Erdberührungen	59	... im Alltag .....	83
Die zwei Erdberührungen	65	<b>Vergebungsmeditation</b> ....	85
<b>Gehmeditation</b> .....	67	<b>Meditation der Vergebung</b> .....	88
<b>Im offenen Gewahrsein verweilen</b> .....	69	<b>Vipassana, die Einsichtsmeditation</b> .....	89
Offenes Gewahrsein in der Meditation erfahren ...	70	<b>Weiterführende Literatur</b>	92
<b>Negativen Emotionen furchtlos begegnen</b> .....	71	<b>Buddhistische Zentren</b> ....	92
Alten und verdrängten Gefühlen begegnen .....	73	<b>Dank</b> .....	93
Aktuellen Gefühlen begegnen .....	74	<b>Glossar</b> .....	93
		<b>Impressum</b> .....	96

## Vorwort

— SEIT VIELEN JAHREN begleitet mich nun schon der Buddhismus, im Alltag und auf meinen Achtsamkeitskochenkursen. Meditations- und Achtsamkeitspraxis sind aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Die buddhistische Philosophie ist längst zu meiner Herzensangelegenheit geworden, und das regelmäßige Meditieren, das Sitzen, erfüllt mich stets aufs Neue mit großer Freude.

Der *Buddha für die Handtasche* spiegelt meinen sehr persönlichen Erfahrungs- und Wissensstand wider. Mit Lehrern und meinen buddhistischen Freunden, die über den gesamten Globus verteilt sind, konnte ich verschiedene Fragen diskutieren, die während des Schreibens auftauchten. Dennoch liegt jeder Fehler, der sich vielleicht eingeschlichen hat, ganz in meiner Verantwortung.

Der Buddha hatte den steten Wandel (*Anicca*), der allem zugrunde liegt, zutiefst erkannt – und er nahm seine Lehren davon nicht aus: Er war sich sehr bewusst, dass sich im Laufe der Zeit auch der *Dharma*, seine Lehre, weiterentwickeln würde. Er forderte seine Schüler – also auch uns – auf, seine Erkenntnisse zu überprüfen und mit den eigenen Erfahrungen abzugleichen. So sind wir alle aufgerufen, unsere Praxis zum Wohle aller, auch uns selbst gegenüber, zu verfeinern und zu verändern, wann immer es nötig ist.



Viele sehr kluge Köpfe haben sich mit den Schriften des Buddha und seiner Nachkommen auseinandergesetzt. Sich mit diesen Menschen – unter ihnen Universitätsprofessoren, religiöse Führer, Historiker, namhafte Meditationslehrer – auf gleiche Augenhöhe zu begeben, wäre aus meiner Sicht mehr als vermessen.

Betrachten Sie den *Buddha für die Handtasche* lediglich als eine Aufforderung an Ihr Herz, sich zu öffnen und weiter zu wachsen, damit Liebe und Mitgefühl in ihm mehr und mehr Platz finden können. Das ist mehr als genug und eine der schönsten Aufgaben, die wir Menschen uns selbst stellen können!

## Der Buddha

— DER HISTORISCHE BUDDHA SHAKYAMUNI erblickte als Siddhartha Gautama vor mehr als 2500 Jahren in Nepal das Licht der Welt. Die genauen Geburts- und Todestage sind nicht bekannt und auch über sein weltliches Leben weiß man so gut wie nichts. Viele Überlieferungen die Lebensgeschichte des Buddha betreffend stammen also aus dem Bereich der Sagen und Legenden.

Demnach starb seine Mutter Maya sieben Tage nach seiner Geburt. Hineingeboren in eine adelige und wohlhabende Welt, fehlte es dem jungen Siddhartha dennoch an nichts. Er wuchs wohlbehütet von seinem Vater Suddhodana und seiner Tante, der Schwester seiner Mutter, zu einem jungen Mann heran, ohne je zuvor mit Krankheit, Alter oder gar dem Tod in Berührung gekommen zu sein.

Erst im Alter von 29 Jahren begegnete er bei vier Ausflügen außerhalb der Palastmauern alten, armen, schwer arbeitenden, unglücklichen, kranken und siechen Menschen. In diesen Tagen sah er außerdem einen verwesenden Leichnam und er traf auf einen asketischen Wandermönch. All dies erschütterte und revolutionierte sein bisheriges Leben zutiefst.

Er beschloss, seinen Vater, seine Ehefrau und seinen gerade erst geborenen Sohn zu verlassen, um den Ursprung des

Leidens aller Lebewesen zu finden und zu überwinden. Dadurch ging eine Prophezeiung in Erfüllung, die kurz nach seiner Geburt ausgesprochen worden war: Entweder würde der Junge mit Erreichen des Erwachsenenalters ein Welt-herrscher werden – oder aber ein großer Heiliger, falls er irgendwann die Chance bekommen würde, dem Leid in seinem ganzen Ausmaß zu begegnen.

Das Abschotten des Jungen von der Welt hatte also nichts genützt: Siddhartha begab sich auf Wanderschaft und auf eine spirituelle Suche, die sechs Jahre andauern sollte – sehr zum Leidwesen seines Vaters, der den Sohn gerne auf dem Thron gesehen hätte.

Auf seinem Weg begegneten dem jungen Mann viele yogische Asketen, die wie er große Entbehrungen auf sich nahmen, um ihrem Ziel der Erleuchtung näher zu kommen. Er eignete sich verschiedene Meditationstechniken an und versuchte es sogar selbst über einen langen Zeitraum hinweg mit strenger Askese, doch den Schlüssel zum Leid und die Befreiung daraus fand er auf diesem Wege nicht.

In einem Moment großer Klarheit erkannte Siddhartha eines Tages, dass ihn körperliche Kasteiung, wie auch immer sie geartet war, nicht weiter bringen würde.

Er beschloss, sich meditierend unter einen Baum zu setzen und solange nicht aufzustehen, bis er Befreiung erlangt hätte. Die Legenden besagen, dass sich alle Götter und Heer-

scharen des Universums jubelnd zusammenfanden, um diesen entscheidenden Schritt zu feiern.

So geschah es, dass Siddhartha nach nur sieben Tagen, in der Vollmondnacht zu seinem 35. Geburtstag, unter dem berühmten Bodhibaum im indischen Bodhgaya die Erleuchtung erlangte und sich fortan als *Buddha* bezeichnete: als „Erwachter“.

In jener Nacht überwand Siddhartha das Leiden. Er durchschaute das Anhaften, die Begierde und jegliche Unwissenheit, obwohl es ihm Mara, der „Herr der Finsternis“, zusammen mit seinen verführerischen Töchtern und einer großen Armee von grausamen Kriegerern nicht gerade leicht machte.

Mara – ein Symbol für die inneren Kräfte, die uns umtreiben – bot all seine Künste auf, um den in Meditation versunkenen Mann von seinem Vorhaben abzuhalten. Doch der angehende Buddha rief alle guten Mächte zu Hilfe und blieb eisern sitzen.

*„Nicht weichen werde ich von diesem Ort  
– und möge auch mein Körper verfaulen –,  
bis ich nicht Erleuchtung erlangt habe!“*

Nach seiner Erleuchtung verharrte der Buddha sieben weitere Tage – manche Schriften sprechen auch von sieben Wochen – in tiefer Meditation unter dem Bodhibaum.



Während dieser Zeit der Innenschau erkannte er den Weg, der aus dem irdischen Leid herausführen würde. Danach jedoch zögerte der Buddha zunächst, sein Wissen weiterzugeben. Er war sich nicht sicher, ob die Menschen verstehen würden, was er ihnen zu sagen hatte. Aber dann setzte er doch das „Rad der Lehre“, den *Dharma*, in Bewegung, nahm Schüler und Schülerinnen an und lehrte bis an sein Lebensende.

45 Jahre nach seinem Erwachen unter dem Bodhibaum starb der Buddha im hohen Alter von 80 Jahren im Kreise seiner engsten Schüler und Wegbegleiter. Mit seinem Tod durchbrach er den Kreislauf der Wiedergeburten und trat in das endgültige *Nirvana* ein.



## Handhabung der Karten

— DER BUDDHA FÜR DIE HANDTASCHE möchte im wahrsten Sinne des Wortes ein „Wegbegleiter“ sein, um Ihnen einige der wichtigsten Aspekte der buddhistischen Philosophie zugänglich zu machen. Der Schwerpunkt der Karteninhalte liegt dabei auf dem Kultivieren von Achtsamkeit, Geistesruhe, Konzentration und Mitgefühl – alles Dinge, die Sie auch im Alltag wunderbar verwirklichen können.

Die Texte der Karten, die Sie wahllos ziehen oder aber auch in der vorgegebenen, durchnummerierten Reihenfolge benutzen können, dienen der Kontemplation und beziehen sich immer auf das Zitat auf der jeweiligen Vorderseite.

Gleichzeitig wird mit den Meditationen im Buch die Möglichkeit der Vertiefung geboten. Sie finden auf jeder Karte die passende „Hauptmeditation“ als Hinweis, welche Praxis am besten zum jeweiligen Text passt. Die genannte Übung stellt einen direkten Bezug zum Kartentext her und hilft Ihnen, das Gelesene zu verinnerlichen.

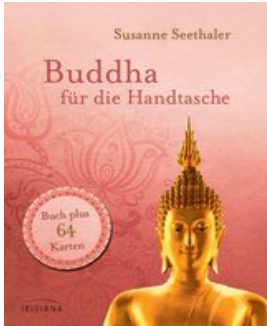
Aber nicht nur die vorgeschlagenen Hauptmeditationen verhelfen Ihnen zu einem besseren Verständnis der einzelnen Texte, auch alle anderen Meditationen tragen gleichermaßen dazu bei, Ihre Meditationspraxis zu stabilisieren, um Einsicht und Klarheit zu gewinnen und um Ihren Geist immer konzentrierter werden zu lassen.

So kann beispielsweise zur Vertiefung von *Bodhichitta*, dem Erwachen des Herzens (z. B. Nr. 24), statt der empfohlenen *Tonglen*-Praxis auch eine Gehmeditation dienlich sein, weil sie den Geist zunächst beruhigt, bevor Sie dann Ihr Herz öffnen können. Oder Sie praktizieren statt der mehrfach vorgeschlagenen *Vipassana*-Meditation lieber eine der Atemmeditationen, um den steten Wandel zu begreifen.

Für alle Meditationen in diesem Buch gilt zum einen: Sie möchten Weisheit, Einsicht, Klarheit und Liebe zum Wachsen bringen. Und zum anderen: Sie können keine falsche Wahl treffen. Durchweg alle Meditationen sind mit den unterschiedlichsten Karten kombinierbar, lassen sich also gut variieren und sind leicht zu erlernen – Sie müssen sich also nicht zwingend an die Empfehlung auf der Karte halten. Finden Sie einfach heraus, welche Formen Ihnen am besten liegen!

Die Karten des *Buddha für die Handtasche* sind ganz darauf ausgerichtet, Ihren Alltag mit buddhistischer Philosophie zu bereichern. Anders als im herkömmlichen Sinne, wo es oft darum geht, sich die Weisheit des Buddha anhand von Büchern anzueignen, ist es Ihnen mithilfe des Kartensets möglich, schnell und konzentriert auf einzelne Aspekte der Lehren zuzugreifen und sich inspirieren zu lassen.

Jede Karte möchte Sie dazu anregen, Ihr Leben erfüllter, glücklicher und liebevoller zu gestalten. Ob Sie die Karten



Susanne Seethaler

**Buddha für die Handtasche**

Buch plus 64 Karten

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 11,0x14,0

ISBN: 978-3-424-15248-7

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Der einfache Zugang zum Buddhismus

Als Anregung zur Meditation, als Tageskarte, als fortlaufender Kurs in Sachen Buddhismus – die 64 Weisheitskarten von Susanne Seethaler sind auf vielfältige Art einsetzbar. Für Buddhismuskenner und Mediationserfahrene ebenso geeignet wie für interessierte Einsteiger machen sie die Essenz der buddhistischen Lehre praktisch erfahrbar. Auf der Kartenvorderseite finden sich inspirierende Weisheiten buddhistischer Gelehrter, kombiniert mit ansprechenden Fotos aus der Welt des Buddhismus. Auf der Rückseite werden die Weisheiten in Form von Reflexionen und Anregungen aufgegriffen und praktisch erfahrbar gemacht. Das Begleitbuch informiert über die Grundzüge der buddhistischen Lehre und vertieft mithilfe von ausgesuchten Meditationen die Inhalte der Karten. Buch und Karten kommen daher im hochwertigen Schubert und werden so verpackt zum täglichen Begleiter, der in jeder Handtasche Platz findet.