

Achtsamkeit im Alltag

www.asieninwien.at und www.facebook.com/AsieninWien

In Krisenzeiten ist es besonders wichtig, innere Ruhe und Entspannung zu finden. Die "Asiatische Gemeinschaft in Österreich" ist daher an Thomas M. Fiedler mit der Bitte herangetreten, für die Facebookseite "Asien in Wien" eine zehnteilige Serie zum Thema "Meditation im Alltag" zu gestalten.

Zu unserer großen Freude hat unser langjähriger Freund, der ein erfahrener Meditationstrainer ist, diesem Anliegen zugestimmt.

Wir bedanken uns dafür sehr herzlich!

Die schönen, künstlerischen Fotos hat er selbst aufgenommen und zur Verfügung gestellt.

In den nächsten Wochen wird uns Thomas M. Fiedler auf dem Weg zu einer neuen Gelassenheit begleiten und wertvolle Einsichten aus seiner jahrzehntelangen Praxis mit uns teilen.

* * *



BIOGRAFIE: Thomas Michael Fiedler, 1959 in Wien geboren. Zen-Buddhistische Praxis ab 1993 bei Genro Seiun Koudela, 1997-2003 Vorsitzender der Buddhistischen Gemeinden Österreichs, Mitbegründer und Leiter des Meditationszentrums „der mittlere weg“ in Wien (1998 - 2003), seit 2002 Vertreter des Buddhismus und Vorsitzender der PFIRB (Plattform für Interreligiöse Begegnung) und in dieser Funktion Mitbegründer und Koordinator „Multireligiöser Bezirksforen“ in Wien. Seit 2011 Präsidiumsmitglied der BLIA (Buddha's Light International Association, Österreich), der Laienorganisation des buddhistischen Fo-Guang-Shan Ordens. Seit 2011 Meditationslehrer an zwei "Wiener Volkshochschulen". Gründer (2016), Leiter und Meditationslehrer eines kleinen Meditationszentrums in Wien, in welchem er jeden Mittwoch Achtsamkeitsmeditation anbietet. Dazu ist jeder Mensch herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.
zendo.tfiedler.at / Mail: [zendo\(at\)tfiedler.at](mailto:zendo(at)tfiedler.at) - (Fotos © Thomas M. Fiedler)



- 1) DIE WUNDERSAME KRAFT DER MEDITATION – Achtsamkeit im Alltag.**
Die Auflösung von blockierenden Denkmustern führt zu emotionaler und physischer Entspannung, Regeneration, Ruhe und Gelassenheit - dauerhaft. In den nächsten Wochen möchte ich zentrale Elemente eines alltagstauglichen Entspannungstrainings vorstellen und einladen, die Übungen in den Alltag einzubauen und dann den Nutzen selbst zu prüfen. Die Trainingsmethode ist denkbar einfach, der "Haken" liegt daran, das sich ein Erfolg (nach 6 - 8 Wochen konsequentem Training) nur durch MUT (ich stelle mich meinen oft auch nicht so angenehmen Denkvorgängen), KONSEQUENZ (ich übe regelmäßig, auch wenn ich manchmal weniger Lust dazu habe) und GEDULD (ein Instrument virtuos zu spielen - in diesem Fall unser Denken - erlernt man nicht in ein paar Tagen) erreichen lässt.
Nächste Folge: Das Grundprinzip der Achtsamkeit.



2) DAS GRUNDPRINZIP DER ACHTSAMKEIT (also, ich bin mir bewusst, was ich mache oder denke) soll am Beginn mit einer einfachen Übung spielerisch vorgestellt werden: Jedes Mal, wenn ich einen Türgriff berühre, mache ich mir diesen Vorgang kurz bewusst, "Ich berühre soeben einen Türgriff". Mein Tipp dazu: ich mache das mit kindlicher, neugieriger Freude und einem inneren Lächeln - so wie ein Kind beim Gehen über Kopfsteinpflaster das Berühren der Zwischenräume zwischen den Steinen vermeiden möchte, spielerisch, freudvoll, aber konsequent. Das Ziel ist aber nicht, dass ich jede Berührung eines Türgriffs "auf Biegen und Brechen" bewusst machen muss, sondern, dass ich mir das bewusst mache, was geschieht, genauso wie es geschieht. Und das lässt sich auch bei anderen Vorgängen und Tätigkeiten im Alltag gut einbauen.

Nächste Folge: Ein Tag ist kein Tag, eine Blüte keine Blüte.



- 3) EIN TAG IST KEIN TAG, EINE BLÜTE KEINE BLÜTE.** Als ich unlängst eine Freundin traf, sagte sie mir, dass es bei ihr nichts Neues gäbe, und fragte mich, ob es bei mir etwas Neues gibt. Ich antwortete, ja, den heutigen Tag, denn er war noch nie da, sondern ist für mich ganz neu. Für viele Menschen ist eine Wiese eine Wiese, eine Blüte eine Blüte, verwechselbar, gleich - eines gesehen, alles gesehen. Mein Tipp dazu: Wenn ich das nächste Mal an Sträuchern oder Blumen vorbeigehe, halte ich einen Moment inne und betrachte die Blätter oder Blüten. Wenn ich genau schaue, dann sehe ich deutlich, dass jedes Blatt, jede Blüte einmalig ist. Ich sehe das Wunder, wenn die Löwenzahnblüte zum Schirmflieger, zur Pustebblume wird. Oft finden wir etwas langweilig, weil es bisher Erlebtem gleicht, doch wenn wir achtsam sind, merken wir, dass mein jetziges Erleben neu und einmalig ist. Nächste Folge: Wenn ich einatme, atme ich ein.



- 4) WENN ICH EINATME, ATME ICH EIN. Mein Atem ist einer der wenigen Lebensbegleiter der immer bei mir ist, auf den ich mich verlassen kann. Wie viele Atemzüge habe ich in meinem Leben bereits gemacht, wie viele davon waren mit bewusst? Die meiste Zeit atme ich automatisch, aber der Atem ist auch steuerbar. Dadurch ist er aber auch ein besonders geeigneter Meditationsgegenstand, ein immer verfügbares Hilfsmittel zur Stärkung meiner Achtsamkeit und damit meines Wohlbefindens. Wenn ich meinen Atem beobachte, nehme ich beim Einatmen wahr, dass ich einatme, und beim Ausatmen, dass ich ausatme. Es scheint einen Beobachter (mich) und etwas Beobachtetes (meinen Atem) zu geben. Bei genauerem Hinsehen werde ich aber feststellen, dass es beides nicht gibt, sondern nur eines: ich bin Atmen. Und das kann ich jeden Tag sooft ich daran denke wahrnehmen. Nächste Folge: Ich lebe und sterbe in dem, was ich sehe.



- 5) ICH LEBE UND STERBE IN DEM, WAS ICH SEHE, aber ich sehe nur, was ich denke (schrieb Paul Valery). Mit meinem Denken beeinflusse ich maßgeblich die Qualität meines Lebens. Wenn ich mir meiner Denkprozesse und Denkeigenarten soweit bewusst werde, dass ich sie „durchschaue“ und damit auch beeinflussen und steuern lerne, kann ich auch das, in dem ich lebe (und letztlich auch sterbe) umgestalten. Die Achtsamkeitsübungen helfen mir genau dabei. Mein Tipp: Ich versuche, immer wenn ich mich daran erinnere, also möglichst oft, mir eines Gedankens, meines Ärgers, meiner Freude, meiner Befindlichkeit bewusst zu sein. Ich versuche dabei nicht zu bewerten, ich umarme das, was ich wahrnehme mit kindlicher, freudvoller Neugier, dankbar, dass es mir bewusst geworden ist. Es gibt dabei kein „gut“ oder „schlecht“, es geht darum, wahrzunehmen, was und wie es ist. Nächste Folge: Ursache und Wirkung.**



- 6) **URSACHE UND WIRKUNG**, das grundlegende Prinzip allen Seins. Was immer wir tun oder denken, ist die Ursache einer Wirkung. Wie oft werfen wir etwas achtlos weg? Nicht das eine kleine Ding, das wir zurücklassen, hat DIE große Wirkung, aber es ist ein Teil davon. Wenn ich erkenne, dass nichts aus sich heraus alleine existieren kann, sondern immer nur in Abhängigkeit von anderen, dann wird mir bewusst, dass alles, was immer ich tue, und sei es scheinbar auch noch so unbedeutend, auch eine Wirkung auf mich haben muss. Nun bin ich auch den Wirkungen, aus Ursachen anderer Menschen, ausgesetzt, kann sie nicht direkt beeinflussen, aber wenn ICH Ursachen zu „guten“ Wirkungen setze, hat dies indirekten Einfluss. Mein Tipp: Ich versuche mir täglich die WIRKUNGEN irgendeiner meiner Handlungen (also Ursachen) bewusst zu machen – ich werden merken, das können ganz schön viele sein. Nächste Folge: Warum ärgere ich mich?



- 7) WARUM ÄRGERE ICH MICH? Wie oft in unserem Alltag ärgern wir uns über Dinge, Begebenheiten oder Worte, die sich bei näherer Betrachtung als unwichtig, belanglos und nebensächlich herausstellen würden. „Würden“, denn wir untermauern unseren Ärger mit Argumenten aus der Palette unserer Ego-Regeln, Erfahrungen, Prägungen und Vorurteile. Und damit machen wir ihn zu einer unausweichlichen Reaktion, allgemein gültig - er muss sein. Ich kann mir aber beim nächsten Ärger eine FRAGE stellen: Würden sich ALLE Menschen auf der Welt in dieser Situation ärgern? Wenn ich diese Frage mit NEIN beantworten kann, stelle ich noch eine Sicherheitsfrage: Ist durch diese Situation Gefahr gegeben oder könnte eine solche entstehen? Wenn ich auch hier mit NEIN antworten kann, sollte ich davon ausgehen, dass der Ärger meinem EGO entspringt, denn sonst müssten sich ja alle Menschen ärgern :-)
- Nächste Folge: Nichts im Universum hat Bestand.



- 8) NICHTS IM UNIVERSUM HAT BESTAND.** Um Halt in unserem Leben zu finden, setzen wir uns „Haltegriffe“, Orientierungs-Bojen, an welchen wir uns festhalten und ausrichten können, die uns Sicherheit geben sollen. Aber im Universum, also auch in unserem Leben, gibt es erwiesenermaßen nichts, was unveränderlich wäre, jeder Moment ist einmalig, alles in Bewegung, im Fluss. Daher gibt es auch keine „festen Stellen“, an welchen man etwas „sichern“ könnte. Also sind diese „Haltegriffe“ trügerisch. Das was heute hilfreich ist, ist morgen unnütz, vielleicht sogar das Leben erschwerend. Enttäuschung, Ärger, Verunsicherung sind vorprogrammiert. Wenn ich erkenne und anerkenne, dass es nichts zum Festhalten gibt, kann ich ungehindert von alten Prägungen im Moment frei entscheiden, und so die gerade hilfreichste Unterstützung, den besten Weg, wählen. Mein Tipp: Vertraue auf deine Stärke. Nächste Folge: Meine Sinne zeigen nicht die Wahrheit.



- 9) MEINE SINNE ZEIGEN NICHT DIE WAHRHEIT, und doch gehen wir tagtäglich bei unseren Entscheidungen oder Bewertungen genau vom Gegenteil aus. Aber unsere Sinne liefern nur subjektive Informationen, keine Tatsachen. Informationen, welche durch unser Denken, welches auch durch alte Prägungen und Vorurteile (fehl-)gelenkt wird, zu Schlussfolgerungen und Resultaten verarbeitet werden, die wir aber meist nicht als subjektive Ergebnisse verstehen, sondern zur Tatsache erheben, zum unumstößlichen Faktum. Auch wenn wir durch unsere Erfahrungen wissen sollten, dass diese Informationen nicht immer Tatsachen sein müssen. Wer hat noch nie eine optische Täuschung erlebt, wer sich noch nie geirrt, wenn er „ich kann mich ganz genau erinnern“ gesagt hat? Mein Tipp: Wenn ich glaube, dass meine „Erkenntnis“ SICHER richtig ist, sollte ich einräumen, dass ich mich irren kann. Letzte Folge: Meine Gedanken toben.



10) MEINE GEDANKEN TOBEN manchmal, ich werde nicht ruhiger, seitdem ich versuche achtsamer zu sein, mir bewusster bin, was ich tue, was ich denke. Wenn ich mich beim Atmen beobachte, stürzt oft eine unbeherrschbare Flut von Gedanken über mich herein. Ich ärgere mich über meinen Ärger, über manche meiner Handlungen/Ursachen. - Die Wirkung der bisher vorgestellten Übungen kann nicht plötzlich eintreten, sondern entsteht in einem Prozess. Alles was ich jetzt als „unangenehm“ wahrnehme, gab es schon vorher, aber es ist mir erst durch die „geschärfte“ Wahrnehmung bewusst geworden. Und das ist ein unumgänglicher Bestandteil der Veränderung meines Denkens, ich muss erst meinen Ist-Zustand erfahren und mit MUT, KONSEQUENZ und GEDULD meine Denkprozesse kennenlernen, um dadurch schließlich echte Entspannung, Regeneration, Ruhe und Gelassenheit zu erreichen – dauerhaft.
zendo.tfiedler.at / Mail: [zendo\(at\)tfiedler.at](mailto:zendo(at)tfiedler.at)