

## 2 Achtsamkeitsübungen – mal anders

Es gibt eine berühmte Geschichte aus dem Zen-Buddhismus, die von einer Gruppe Samurai erzählt, welche durch das Land reiten und Zerstörung und Schrecken verbreiten. Als sie sich einem Kloster nähern, verstecken sich alle Mönche aus Angst vor den Samurai, bis auf den Abt, einen Mann, der die Angst vor seinem eigenen Tod völlig überwunden hat.

Die Samurai dringen ein und finden ihn in völliger Ruhe im Lotussitz vor. Der Anführer zieht sein Schwert und knurrt: "Seht ihr nicht, dass ich ein Mann bin, der euch ohne mit der Wimper zu zucken durchbohren könnte?"

Der Meister antwortet: "Siehst du nicht, dass ich ein Mann bin, den man ohne mit der Wimper zu zucken durchbohren könnte?" Der wahre Meister kann, wenn sein Ansehen durch Alter oder Umstände bedroht ist, sagen: "Siehst du nicht, dass ich ein Mann bin, den man ohne mit der Wimper zu zucken völlig vergessen könnte?"

Heute also zwei Übungen zu mehr Achtsamkeit, inspiriert von Arthur C. Brooks Buch "[From Strength to Strength: Finding Success, Happiness, and Deep Purpose in the Second Half of Life](#)".

Die erste Übung ist für den einen oder anderen vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig. Für mich ist sie eine der besten Übungen zur Steigerung der Lebensqualität im Hier und Jetzt, wo der Körper sich ja immer befindet, was man von unserem Geist nicht (immer) behaupten kann. Ich bin gespannt, wie viele Leserinnen und Leser sich wieder abmelden - der Blick in die Wahrheit ist nicht für jeden etwas.

Buddha sagte, wenn man die Fußabdrücke der Tiere betrachtet, dann ist der Elefant das Tier mit dem größten Fußabdruck, der die Fußabdrücke aller anderen Tiere überdeckt. Unter den Meditationen ist die Kontemplation über den Tod die Meditation, die alle Meditationen überdeckt.

Eine Praxis für Geübte, die viel Ruhe, Gelassenheit und Gleichmut hervorbringt.

### Übung 1:

Wie der Widerstand gegen den Tod, ist auch der Widerstand gegen den Verfall der eigenen Fähigkeiten sinnlos. Und vergeblicher Widerstand macht unglücklich und frustriert. Widerstand gegen den Verfall bringt Elend und lenkt von den Chancen des Lebens ab. Wir dürfen der Wahrheit nicht ausweichen. Wir wollen sie direkt anschauen, betrachten, darüber nachdenken und meditieren. Ich praktiziere eine Version von [Maranasati](#), bei der ich mir jeden der folgenden Zustände in Gedanken vorstelle:

1. Ich fühle, dass meine Fähigkeiten nachlassen.
2. Menschen, die mir nahestehen, bemerken, dass ich nicht mehr so scharfsinnig bin wie früher.
3. Andere Menschen erhalten die soziale und berufliche Aufmerksamkeit, die ich früher erhalten habe.

4. Ich möchte mein Arbeitspensum reduzieren und mich von alltäglichen Aufgaben zurückziehen, die mir früher leichtgefallen sind.
5. Ich bin nicht mehr in der Lage, so wie früher zu arbeiten.
6. Viele Menschen, die ich treffe, erkennen mich nicht wieder oder kennen mich nicht von meiner früheren Arbeit.
7. Ich bin noch am Leben, aber beruflich bin ich heute ein Niemand.
8. Ich verliere die Fähigkeit, meine Gedanken und Ideen den Menschen um mich herum mitzuteilen.
9. Ich bin tot und man erinnert sich nicht mehr an mich und meine Leistungen.

## Übung 2:

Modernes Altern? Wie geht das? Ob wir wollen oder nicht, wir verändern uns ständig. In jeder Sekunde sterben in unserem Körper Millionen von Zellen ab und neue werden gebildet. Wir leben also ständig in „Kapiteln“. Die Forschung zeigt, dass sich diese Kapitel etwa alle 18 Monate ändern. (Siehe Bruce Feller, „[Life in the Transitions: Mastering Change at Any Age](#)“.

Die meisten Kapitel sind unfreiwillig, da sie nicht von uns selbst gestaltet sind und wir sie nicht geplant haben - und daher nicht willkommen - aber nichts ist vorhersehbarer als Veränderung, weil sie einfach stattfindet. Manche Veränderungen sind jedoch wie ein Reset oder Neustart beim Computer.

Hier folgen einige Fragen, über die du „in Muße“ für dich nachdenken könntest, um vorbereitet zu sein:

### *Für dein nächstes Kapitel ...*

1. Welche Aktivitäten werde ich beibehalten?
2. Welche Aktivitäten werde ich weiterentwickeln und verändern?
3. Welche Aktivitäten werde ich aufgeben?
4. Welche neuen Tätigkeiten werde ich erlernen?

### *Und um zu beginnen:*

1. Was wirst du in der nächsten Woche tun, um dich weiterzuentwickeln?
2. Was willst du im nächsten Monat tun?
3. Was willst du in den nächsten sechs Monaten tun?
4. Was werden in einem Jahr die ersten Früchte sein, die du aus deinen (neuen) Aktivitäten ziehen wirst?

Und es lohnt sich, dich und mich daran zu erinnern, dass ein Reset mit, sagen wir, fünfzig Jahren kaum zu spät im Leben ist. Sieh es doch mal so: Dein Leben als Erwachsener beginnt mit etwa zwanzig. Wenn du gesund bist, hast du mit fünfzig wahrscheinlich noch nicht einmal die Hälfte deines Lebens hinter dir.

Die versicherungsmathematischen Tabellen sagen mir, dass ich bei meinem jetzigen Lebensstil und Gesundheitszustand (den frühen Tod meiner Eltern nicht mitgerechnet) eine Fifty-fifty-Chance habe, weitere vierzig Jahre zu leben, von denen ein großer Teil Arbeitsjahre sein werden. Der Punkt? Ich bin doch verrückt, wenn ich denke, dass es zu spät ist, um neu anzufangen.