

Entspannte Haltung: Ulrich Duncker meditiert täglich und hat dadurch zu seinem inneren Gleichgewicht gefunden.



**Ulrich Duncker:** „Körper und Geist gehören zusammen. Ein gesunder Geist hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Durch die Meditation findet man zum inneren Gleichgewicht. Das ist die Basis für die Gesundheit, körperlich und geistig. Der Mensch sucht die Zufriedenheit stets außen, im Beruf, in der Partnerschaft, in materiellen Dingen. Es ist aber selten, sie außen zu finden, es ist ein ewiges Hinterherrennen. Das macht uns Menschen egoistisch und krank. Jeder sehnt sich aber nach Ruhe und Stille. Diese findet sich in der Meditation. Vor 30 Jahren habe ich damit begonnen. Heute bin ich 66 Jahre alt.

Seit 20 Jahren leite ich nun das Zen-Dojo in Konstanz. Zen-Meditation ist ein Studium all dessen, was im Bewusstsein auftaucht. Man beginnt mit der Körperhaltung und der Atmung. Dann tauchen alle möglichen Gedanken auf. Jetzt kommt es darauf an, diese Gedanken in Ruhe zu lassen, sie sich nicht anzueignen, sondern vielmehr nichts zu tun. Das erfordert völlige Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Den Körper, die Atmung, die Gedanken, die Welt in Ruhe lassen und nur wahrnehmen. Dadurch lernt man, klar zu sehen. Man sieht, wie die Welt funktioniert, man sieht, wie der eigene Geist funktioniert. Alles ist miteinander in Verbindung. Aus dieser klaren Sicht kommen dann klare Gedanken und richtiges Verhalten. In der Meditation lernt man also, das Leben und die Menschen so zu nehmen, wie sie sind.“