



Karl-Ludwig Leiter

Wie vor Was

Die Zauberformel für Zufriedenheit und Zuversicht

arkana Verlag
2014, 316 Seiten
€ 17,99 /sFr 25,90
ISBN 978-3-442-34135-1

«Wie vor Was» sagt in drei einfachen Worten, was im Leben wichtig ist. 316 Seiten lang überträgt der Unternehmer und Meditationslehrer Karl-Ludwig Leiter die Philosophie dieses Satzes in den Lebensalltag und ermuntert zu einem «Leben im Einklang».

ABSTRACT

In den Siebziger Jahren war Karl-Ludwig Leiter einer der frühen Hippies in der neu aufgekommenen spirituellen Szene in Deutschland. «Die Tage waren viel zu kurz, und die Nächte voller Magie», schreibt er zu Beginn seines Buches im Vorwort, in welchem er schildert, wie sein Jugendfreund Joe in einer dieser «magischen Nächte» nach stundenlangem «Vor-sich-hin-Dämmern» den Satz von sich gab, der vierzig Jahre später dem Buch seinen Titel verlieh: «Wie vor Was».

Philosophie in kondensiertester Form

«Wie vor Was ist Philosophie in kondensiertester Form», sagt der Unternehmer, praktizierende Buddhist und Meditationslehrer Karl-Ludwig Leiter. Das *Was* steht für die äußere, die feste Welt, das, was man sehen, anfassen, in Besitz nehmen kann. – «*Hast du was, bist du was*». Das *Wie* ist die fließende Welt, «die Welt der Sinne, der Gefühle, der Methoden und der emotionalen Intelligenz». – «*Gewusst wie*». Beide Welten seien wichtig, betont Leiter, aber das *Wie* komme *vor* dem *Was*, «weil das *Wie* jedes *Was* verzaubern und verwandeln kann».

Meditation im Alltag

Leiter, der als Schüler asiatischer Meister über jahrzehntelange Praxis in der Zen-Meditation verfügt und als einer von nur wenigen Europäern vom tibetischen Meister Chögyam Trungpa Rin-

poche persönlich als Meditationslehrer autorisiert wurde, erklärt in klaren Worten, persönlichen Erfahrungsbereichen und vielen anschaulichen Beispielen, was «Wie vor Was» konkret im Alltag, im Beruf, im Privatleben bedeutet.

Auf sehr angenehme Weise, ohne missionarischen Eifer oder erhobenen Zeigefinger, stellt Leiter die zentralen Fragen des Lebens und lädt seine Leser dazu ein, seine Einsichten auf den Prüfstand zu stellen und eigene Antworten zu suchen. Der Schlüssel dazu heißt: Meditieren.

Die Übung des Nichts-Tuns

Meditation ist «die Übung des Nichts-Tuns»: Bewusstes Loslassen, Atemzug für Atemzug. Im Gegensatz zu früheren Kulturen, wo sich der Einzelne «als Teil eines großen Ganzen», «als Sprosse einer Leiter», «als Stufe einer Treppe oder als Baustein einer Kathedrale» verstand, opfern wir all das heute auf dem «Altar des Egoismus», befindet Leiter.

In ihrer Suche nach Halt und Sicherheit bauen sich Menschen ihre eigenen Gefängnisse, wundert sich der erfahrene Meditationslehrer: «Das, was man nicht halten kann, soll man loslassen. Wenn wir richtig gut darin geworden sind, durch Meditation immer wieder loszulassen, dann lassen wir den Loslasser selbst auch noch los. – Was dann noch übrigbleibt? – Nichts! ... und heitere Gelassenheit!»

AUTOR



Karl-Ludwig Leiter lebt mit seiner Familie in der Nähe von Heidelberg und ist Inhaber eines Büros für Grafik Design und Produktionsentwicklung. In den 70er Jahren war er Hippie, Verleger und Künstler. Seit über 25 Jahren lehrt er in ganz Europa Buddhismus und Meditation.

FOTO: EWWW/STAMMEDIATION.DE

BEWERTUNG

Informationswert



Neuigkeitswert



Praxisorientierung



Gliederung



Verständlichkeit



Lese Freude

