



5 | Ruhe und Einsicht durch Meditation

Was ist Meditation?

Meditation ist eine sanfte Methode der Geistesschulung, die zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit führt. Im weiteren Verlauf bewirkt Meditation eine Klärung und Befreiung des Geistes.

Meditation

- ist ein ruhiges, entspanntes Verweilen in der Gegenwart.
- gepaart mit Achtsamkeit im Alltag, ist sie ein geistiges Training, das uns ermöglicht, bei allem, was wir tun, gesammelt, energievoll, gelassen, geistig klar und offen zu sein.
- bedeutet, frei von Beurteilungen zu sein. Der meditative Geist nimmt erst einmal das, was ist, unvoreingenommen wahr, um dann angemessen reagieren zu können. Dadurch entsteht mehr Harmonie im Leben.
- zentriert durch den Zustand geistiger Sammlung und die damit verbundene Ruhe, führt sie zu einer Regeneration des Geistes.
- stabilisiert Geist und Herz durch das Erlernen einer bewussten und annehmenden geistigen Haltung.
- entwickelt unsere emotionalen Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.



- verbindet Körper und Geist, da die Aufmerksamkeit unmittelbar mit dem Erlebten gekoppelt ist. Es setzt ein Heilungsprozess ein, da körperliche und psychische Blockaden gelöst werden.
- ist eine Praxis der Selbsterforschung und -erkenntnis. Wir erforschen den Geist, ausgehend von seinem alltäglichen Ausdruck bis hin zu subtilsten Ebenen, auf denen wir alles als fließend, verbunden und unendlich erleben.
- führt – bei einem kontinuierlichen Training – zu einer tieferen Sichtweise. Es ist die Sicht weiser Menschen, unabhängig davon, welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören. Diese Sichtweise entsteht durch eine direkte Erfahrung der letztendlichen Realität: *Nibbāna*.

Alles in allem schult Meditation die Grundkompetenzen unseres Geistes (Achtsamkeit, Vertrauen, Energie, Sammlung, Weisheit), deren Kultivierung entscheidend sein wird für eine konstruktive geistige und politische Entwicklung, nicht nur in der westlichen Welt.

Umgang mit Gedanken in der Meditation

Beim Umgang mit Gedanken während der Meditation geht es um einen Perspektivenwechsel: Die eine Perspektive ist die der Denkerin, die davon überzeugt ist, dass alles von ihr Gedachte unmittelbar zu ihr gehört. Es ist ein Gefühl völliger Identifikation mit den Gedankeninhalten wie: »Ich denke all diese Gedanken.« Es entsteht eine undurchschaubare Vermischung und Verwicklung von Gedanken, Emotionen und Gefühlen. Und all das macht uns als Persönlichkeit aus. Die andere Perspektive ist die der neutralen Beobachterin:



»Ah, da ist ein Gedanke aufgekommen.« Ein Gedanke kommt auf, und dann ist er auch schon vergangen. Das ist alles.

Der Unterschied zwischen »Identifiziert-Sein« und »mit Abstand betrachten« ist der zwischen Unfreiheit und Freiheit. Und diesen Unterschied gilt es zu erleben, sodass die befreiende Wirkung mittels der neutralen Beobachterin erfahren werden kann. Dieses Beobachten ist ein sanftes, klares Erkennen ohne Identifikation. »Ah, da steigen Gedanken auf.« »Und diese Gedanken gehen zu Ende.« Wenn wir das in dieser Weise betrachten können, haben wir losgelassen. Losgelassen von der mentalen Fixierung. Aus der Warte der neutralen Beobachterin können wir nun die Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo wir sie haben möchten. Wenn wir zur Ruhe kommen wollen, lenken wir die Aufmerksamkeit zentriert auf den Atem.

Die neutrale Beobachterin ist die Achtsamkeit (*Sati*). Es wird deutlich, dass es nicht darum geht, nicht mehr zu denken oder gar gegen die Gedanken zu kämpfen, sondern die Identifikation zu lösen.

Wenn die Gedanken sehr stark sind und der Atem ein zu feines Objekt darstellt für den noch groben Geist, dann gibt es eine andere Möglichkeit, die sehr hilfreich ist. Wir lenken die Achtsamkeit auf ein stärker wahrnehmbares Objekt und untersuchen, welche Körperempfindungen mit den Gedanken verbunden sind. Wo befindet sich das stärkste Gefühl? Im Bauch, Brustbereich, Hals? Wie fühlt es sich genau an? Vielleicht ein Brennen, eine Übelkeit, Unruhe, Druck, Enge? Es können auch Bilder entstehen, die mit den Gefühlen verbunden sind.

Wir erkennen dann auch, dass mit den Gedanken eine Unruhe verbunden ist oder Emotionen wie Wut, Trauer, Ärger, vielleicht aber auch ein dumpfes Gefühl. Achtsamkeit nimmt wahr: »Ah, interessant.« Annehmen und beobachten, wie sich das Gefühl verändert, ist hier der Königsweg. Was passiert, wenn z.B. der Ärger verschwunden ist? Vielleicht wird es still. Vielleicht kommen weitere



Gedanken auf, die das, was wahrgenommen wurde, bewerten möchten. »Ich sollte nicht so ärgerlich sein. Ich sollte verzeihen können.« Stopp!

Zurückkehren zur reinen Beobachterin. Aus der Perspektive der reinen Beobachterin erkennen wir: »Ah, da sind Gedanken der Selbstabwertung.« Und diese führen wir nicht weiter, sondern lenken die Aufmerksamkeit auf den Atem.

Vor allem auch die Veränderungen wahrnehmen. Es kann zu einem fluktuierenden Gewahrsein kommen. Der Geist ist dann geschmeidig, eilt ohne anzuhaften von Objekt zu Objekt. Dabei ist entscheidend, dass die Achtsamkeit gewahrt bleibt und es nicht zum diskursiven Denken kommt.

Umgang mit schwierigen Emotionen

Gegenmittel einsetzen

Die Gegenmittel finden wir:

- im Kultivieren der *vier höchsten Emotionen*: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut. Mitfreude vermag zum Beispiel Ablehnung zu transformieren. Solange diese Übung sich darauf bezieht, sukzessive das Herz an diese förderlichen Zustände zu gewöhnen, hält sie für uns keine großen Fallstricke bereit.
- in der Übung, einen unheilsamen Geisteszustand mit einem heilsamen zu ersetzen, bedarf es eines sehr geübten, bereits weitgehend geklärten Geistes, sodass es zu dieser Umwandlung kommen kann und nicht zu einem Verdrängen unliebsamer Geisteszustände.
- in der *Geduld*, die eine intelligente und geschickte Maßnahme bei Aufregung und Wut ist.



- in der Achtsamkeit bzw. dem reinen Gewahrsein. Achtsamkeit ist in diesem Fall ein Mittel, um der inneren Unruhe zu begegnen, die aus einem Mangel entsteht und nicht anders kann, als sich etwas herbei zu wünschen, damit der Mangel nicht spürbar wird. Traditionell sprechen wir von dem Bewachen der Sinnestore durch Achtsamkeit, sodass wir in einem heilsamen Kontakt mit unserem Innenleben bleiben können, auch wenn es unangenehme Gefühle gibt. Wir können dann tiefer fragen, was wirklich erfüllend wäre.
- in der Stabilisierung eines ethisch-moralischen Lebens, auf der Grundlage der Erkenntnis, dass wir nichts folgenlos tun können.
- in der Kontemplation, d. h. einer meditativen, intuitiven Durchdringung der existenziellen Ursachen unserer Hindernisse und unseres Leidens.

Annehmen und erforschen

Das bedeutet, annehmen und erforschen eines geistigen Zustandes, der schon entstanden ist. Annehmen verhindert Verdrängung, Abwehr, Kontrolle und Manipulation.

Der erste Schritt besteht allerdings darin, den folgenden Prozess unmittelbar zu erkennen: Da ist ein unangenehmes Gefühl, und es entsteht Ärger. Dann kommt das Entscheidende: den Ärger wahrzunehmen und zu erforschen. Dabei ist es hilfreich, mit der Achtsamkeit auf die Ebene der *Körperempfindungen* zu gehen. Das heißt, im Körper nachzuspüren, was geschieht, wenn Ärger empfunden wird: zum Beispiel Hitze, Unruhe oder Kontraktionen im Solarplexus. Wenn es gelingt, bei diesen Empfindungen mit der Achtsamkeit zu bleiben und sie nicht weiter mit Kommentaren zu verstärken, werden sie sich verändern. Wir erkennen, wie vielschichtig ein emotionaler Prozess sein kann, und nach und nach wird es ruhiger werden, sodass wir wieder klar sehen können.



Alle Gedanken und Emotionen sind vorübergehende Zustände. Diese Erkenntnis ist entscheidend für die befreiende Einsicht. Indem wir nicht mehr auf die Objekte fixiert sind, auf die wir mit Ablehnung oder Anziehung reagieren, sondern uns die Reaktionen selbst anschauen, erkennen wir, dass nichts Angenehmes oder Unangenehmes in den Objekten enthalten ist, sondern dass wir das aufgrund unserer körperlich-geistigen Reaktionen hinein interpretieren.

So können wir eine magische Verzauberung, einen Bann oder eine Verstörung, die von den Objekten auszugehen scheint, in unsere Verantwortung nehmen und die geistigen Reaktionen in ihrer Flüchtigkeit wahrnehmen. Bleiben wir hingegen auf das Objekt fixiert, werden sich die unheilsamen Emotionen durch einen fortlaufenden Gedankenstrom steigern. Betrachtet die Achtsamkeit direkt die Emotion, z. B. Ärger, löst er sich auf, und es entsteht Raum, gründlicher zu forschen und zu erkennen, wie schnell eine geistige Trübung und emotionale Bedrückung entsteht, wenn den Gedanken gestattet wird, das Bewusstsein zu überwältigen.

Energien nutzen

Hierbei brauchen wir eine gewisse Übung, denn es bedeutet, zum Beispiel die Energien des Neides oder der Wut konstruktiv für einen neuen Handlungsschritt zu nutzen. Wir vollziehen einen Perspektivenwechsel. »Was uns trägt, wenn wir ins Meer fallen, und es uns ermöglicht, ans Ufer zu schwimmen, ist das Wasser selbst.«²³

23 | Matthieu Ricard: *Glück*, München 2007, S. 184.