

DURCHDACHTE MEDITATION

Wir setzen uns für die Meditation hin, konzentrieren uns auf den Atem,
praktizieren Achtsamkeit oder wiederholen ein Mantra.
Wir versuchen, am Gefühl der Einheit festzuhalten. Und dann kommen die Gedanken.

Von Sally Kempton
YOGA JOURNAL 09/2012

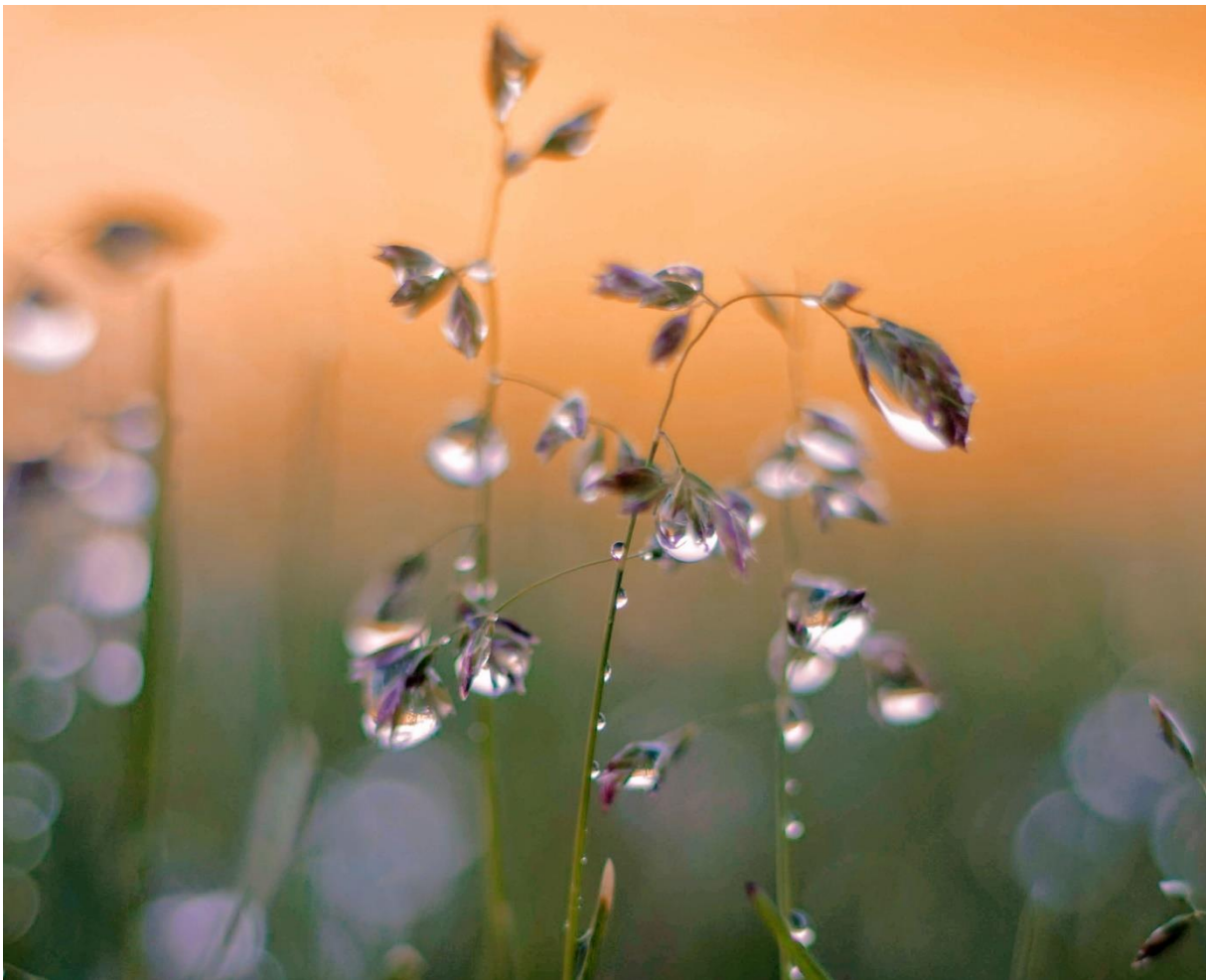


Foto: Joshua Hoehne/Unsplash

Unaufhaltsam, nicht enden wollend: Wir denken daran, welche Telefonate wir noch zu führen haben, was der Lehrer des Sohnes neulich gesagt hat, was wir gestern mit unserer Schwester besprochen haben. Und dann machen wir uns noch Gedanken darüber, welche Gedanken wir uns gerade machen. „Das soll Meditation sein? Unmöglich. Mein Geist kommt nicht zur Ruhe. Und warum passiert eigentlich nichts?“

Das ist eine universelle Erfahrung, wie die Geburt oder das Verlassen des Körpers zum Zeitpunkt des Todes.

Auch erfahrene Meditationsmeister erleben dies. Viele glauben jedoch, dass ein „guter“ Meditierender niemals von seinen Gedanken davongetragen wird. In unserer Vorstellung setzt sich jemand, der wirklich meditiert, einfach hin und zack – befindet er sich in einem Zustand tiefster Stille, dabei ganz und gar mit dem Dasein verhaftet und wie eine goldene Lotusblume aus Licht sanft durch die inneren Sphären schwebend.

Doch auch große Meister kämpften mit der Gedankenflut. Ohne Zweifel verbrachte auch Buddha Stunden damit, mit geschlossenen Augen zu sitzen und sich angesichts des Gedanken-Tsunamis zu fragen, wann sich endlich Fortschritte einstellen würden. Doch während dieses Prozesses lernte er, sich durch diese Gedanken hindurch in die Meditation hineinzugeben.

Beim Meditieren gelangt man an einen Wendepunkt, wenn man erkennt, dass die Meditation trotz Gedanken weitergehen kann. Das ist nicht leicht zu verdauen, daher lass mich diese Erkenntnis wiederholen: *Dein Geist muss nicht vollkommen zur Ruhe kommen, um in eine Meditation eintauchen zu können.* Oft flackern die Gedanken nämlich auch dann noch weiter über den Bildschirm deiner Wahrnehmung, wenn du innerlich längst ruhig und geerdet bist.

Auch wenn sich der Strom der Gedanken verlangsamt, so bleibt häufig ein Hintergrundgeräusch bestehen. Das wird aber nur zum Problem, wenn du nicht erkennst, was Gedanken eigentlich sind und nicht weißt, wie man mit ihnen umgeht. Die Kunst der Meditation liegt größtenteils darin zu wissen, wie man mit den Gedanken arbeitet und diese dann am Ende in der Feinstofflichkeit des Geistes auflöst.

Sicherlich ist es nicht die Lösung, die Gedanken hervortreten zu lassen und zu erschlagen. *Die zarte, intelligente Energie, die wir Geist nennen, reagiert nicht wohlgesonnen auf Schroffheit.* Und das aus gutem Grund: Der Geist ist im Wesentlichen nichts anderes als eine mit Gedanken verstopfte Form der Erkenntnis. Letzteres wiederum ist das Ziel der Meditationspraxis. In den Texten der *Yoga Vasishtha* des hohen Vedanta heißt es: *„Bewusstsein plus Gedanken ergeben den Geist. Bewusstsein ohne Gedanken ergeben Gott.“*

Mit Gedanken gefülltes Bewusstsein ist dennoch Bewusstsein. Und das Bewusstsein in seiner wahren Natur ist frei, stark und schwer fassbar. Daher reagiert der Geist mit Rebellion, sobald wir versuchen, Gedanken zu unterdrücken oder gar mit Gewalt unsere Aufmerksamkeit an einen bestimmten Punkt lenken zu wollen.

Einen angemessenen Sitz finden

Die indische Tradition vergleicht den Geist mit einem König, der noch nicht auf seinem rechtmäßigen Thron sitzt. Solange der König seinen rechtmäßigen Platz auf dem Thron nicht eingenommen hat, wird er ruhelos, unzufrieden und sogar streitsüchtig bleiben. Sobald er sich auf einem ihm angemessenen Platz setzt, wird er ruhig und beginnt damit, seine königlichen Qualitäten auszuleben.

Der rechtmäßige Sitz des Geistes –
und im Grunde der einzige Platz, der ihn befriedigt –
ist im Selbst, in der tiefen Wohnstätte des reinen Bewusstseins.

Der Geist ist ruhelos, solange er nach dem Thronsaal suchen muss. Er sucht nach dem Ort, wo er seine wahre Größe als Bewusstsein erfahren und leben kann. Unsere Aufgabe beim Meditieren ist es einfach, ihm die richtige Richtung zu deuten.

Um dem Geist seinen angemessenen Platz zuzuweisen,
benötigt man zu gleichen Teilen
Strenge, Scharfsinn, Übung und Verständnis.

Wenn wir unsere Meditationspraxis aufnehmen, werden wir die folgenden Jahre vermutlich damit verbringen, unseren Geist zum Gegenstand der Meditation zu lenken. Du wirst gedanklich etwa tausendmal die Strecke von deinem Wohnort nach Paris zurücklegen. Und du wirst tausendmal deine Aufmerksamkeit wieder fokussieren – sachte, leicht und ohne dich abzumühen. Das ist manchmal langweilig und frustrierend, aber lohnend: Nach einer Weile nämlich fängt dein Geist an, auf dich zu hören.

Anfangs begibt er sich vielleicht noch auf eine Sightseeing-Tour durch Paris oder spielt die Beziehung zu deiner Mutter noch einmal durch, bevor du eingreifen kannst. Wenn er aber immer wieder aufgehalten und zurückgeführt wird, legt er irgendwann nur noch die halbe Strecke nach Paris zurück. Beim nächsten Mal nimmt er sich nur ein Taxi bis zum Flughafen. Und schlussendlich wird er sich nicht weiter als ein paar Kilometer entfernen. *Wenn du dranbleibst, dann wird die Zeit kommen, dass der Geist sich beheimatet fühlt in der Meditation.*

Der Fokus ist wie eine Art mentaler Muskel.
Wenn er gestärkt wird, indem wir lernen,
unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu lenken,
so stärken wir automatisch die Fähigkeit,
subtile Zustände in der Meditation auszuhalten
und die inneren Pfade zu erkennen,
die uns tiefer hineinführen.

Schließlich hat diese Grundübung, sich selbst in der Unaufmerksamkeit zu ertappen und den Geist zurückzuführen, Auswirkungen auf unser gesamtes Leben: Der Geist wird nicht nur stabiler in der Meditation, damit du dich länger im Raum des Herzens aufhalten oder länger als zwei Minuten in Stille sitzen kannst – er entwickelt auch die Fähigkeit, sich gut zu konzentrieren.

Wer der Ablenkung widersteht, der widersteht der Langeweile, der Sorge oder der Depression, ist mehr geerdet und weniger anfällig, von unzählbaren Fantasien heimgesucht zu werden. Daher können wir ebenso wenig auf diese grundlegende Praxis verzichten wie ein Sportler auf sein Aufwärmtraining.

Sich mit dem inneren Dialog konfrontieren

Ironischerweise verhält es sich so: Wenn wir damit beginnen, ernsthaft zu meditieren, dann verhält sich der Geist wie ein lästiger Störenfried. Das kann beängstigend sein. Ich kenne Menschen, die nicht mehr meditieren, weil sie es so unangenehm fanden, sich mit dem inneren Dialog zu konfrontieren. „Es ist mir egal, was andere sagen“, erzählte mir ein Mann. „Die Meditation macht mich nur noch ruheloser.“

Natürlich war sein Geist nicht ruheloser geworden. Er hatte nur durch das stille Sitzen erst bemerkt, wie ruhelos sein Geist eigentlich war.

Normalerweise sind wir uns der Intensität unseres inneren Dialogs nicht bewusst. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf die Geschehnisse, die um uns herum passieren. Wenn wir also nicht ungewöhnlich introvertiert sind, so entziehen sich die wilden und verrückten Szenarien in unserem Geist unserer Aufmerksamkeit. Wenn wir uns aber zum Meditieren hinsetzen, dann können wir sie sehen.

Neben dem Bewusstwerden unseres normalen Zustands der Abgelenktheit erfahren wir etwas, was man ‚samskarisches Abbrennen‘ nennen könnte. *Samskaras* sind mentale oder emotionale Tendenzen, Rückstände unserer gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühle, die wir bereits so oft wiederholt haben, dass sie Spuren in unserem Bewusstsein hinterlassen haben.

Das Meditieren löst innere Energien, damit vergrabene *Samskaras* (Prägungen) ins Bewusstsein dringen können und von der Energie der Bewusstheit, der *Kundalini*, verbrannt werden. Ich meditierte noch nicht sonderlich lange, als mir bewusst wurde, dass meine Meditationen am Morgen von Verwirrungen vernebelt waren. Zu dem Zeitpunkt lebte ich in einem Ashram mit mehreren hundert Menschen. In dieser Umgebung gab es keine Möglichkeit, mich vor meiner Stimmung zu verstecken. Endlich fragte ich meinen Lehrer: „Was muss ich tun, wenn mich die Meditation innerlich aufwühlt und ich gereizt werde?“

„Nicht die Meditation wühlt dich auf“, war seine Antwort. „Die Gereiztheit liegt in dir. Und das Meditieren hilft dir dabei, sie zu erkennen und loszulassen.“

Der ganze innere Eintopf

Wir meditieren u.a. deswegen, um wirklich loslassen zu können. Unser Unterbewusstsein gleicht einem Eintopf, dem falsche Zutaten untergemischt wurden. Diese müssen wieder hinaus, anderenfalls drohen die falschen Zutaten unsere kristallklaren Erfahrungen zu blockieren.

Durch das Meditieren können
vergrabene Gefühle, hinderliche Gedanken und schmerzende Emotionen
an die Oberfläche unseres Bewusstseins gelangen,
wo sie erkannt und entfernt werden können.

Wenn diese Dinge während des Meditierens auftauchen, ist dies ein Zeichen,
dass verwobene Netze der Erinnerung, des Glaubens und der Gefühle bereit sind,
sich aus dem System zu lösen.

Man braucht sich nicht auf diese Gefühle einzulassen und sie zu analysieren – zumindest nicht während des Meditierens. *Stattdessen erkennst du sie und atmest sie aus. Lasse sie mit einer tiefen Ausatmung ziehen.*

Wird deine Meditationspraxis vertieft und stabiler, wirst du die Kraft haben, dich neben diese Gefühle zu stellen und den Prozess deiner inneren Reinigung zu fördern. *Tatsächlich kann dein innerer Beobachter eine Ausgangsposition sein, von der diese vergrabenen Gefühle geheilt werden können.*

Loslassen mit Vairagya

In seinem Yoga-Sutra weist uns *Patanjali* darauf hin, dass es zwei Aspekte gibt, um den Geist zu beruhigen. Den ersten haben wir bereits diskutiert: *Abhyasa* oder beständiges Üben ist das Bemühen, sich auf ein Objekt zu konzentrieren. Der zweite Teil dieses Prozesses ist *Vairagya* oder Leidenschaftslosigkeit. *Vairagya* hilft, um sich von den Gedanken, Gefühlen und Wünschen zu lösen, die normalerweise unsere Aufmerksamkeit gefangen halten.

Ob wir im Geiste etwas planen, traurig sind über einen Abschied, das Gefühl einer Wertlosigkeit spüren oder an einem Gefühl des Glücks festhalten wollen, all das können wir uns in der Meditation bewusst machen und loslassen.

Meditation ist ein tiefer und ruhiger Zustand,
ganz gar mit dem Augenblick verbunden,
liebevoll und klar.

Wenn wir also durch die Schichten gehen, so entdecken wir den inneren Frieden, der mit dem Loslassen kommt – dem Loslassen unserer Pläne, unserer Gedanken, unserer Zweifel oder sogar unseres Wunsches, an dem ultimativen und wunderschönen Erlebnis festzuhalten. Am Ende wollen wir unsere tief verankerten Identifikationen, Anhaftungen und Abneigungen loslassen, die unser Gefühl von Getrenntheit immer wieder neu entfachen und die unsere falsche Persönlichkeit als einen dauerhaften Zustand erscheinen lassen.

Wir wollen zumindest eine Zeit lang das Gefühl von dem „besonderen Ich“, das sich von den anderen unterscheidet, fallenlassen. Das ist der Schlüssel zu unserem ureigenen Wesen, sagen die Weisen. Die Erfahrung der immanenten Ganzheit und Freiheit taucht von ganz allein auf, wenn sich das Ego des Getrenntseins aufgelöst hat.

Natürlich ist es den wenigsten gegeben, das Ego als trennendes Element einfach so aufzulösen, erst recht, wenn wir nicht ganz sicher sind, was wir eigentlich wollen. Aber stetes Üben hilft – und in der Meditation können wir die drei Stufen von *Vairagya* praktizieren.

Die Anspannung loslassen

Die erste Stufe von Vairagya beinhaltet
das Loslassen von Anspannung im Körper.

Wir können das zu Beginn jeder Meditationssitzung tun, indem wir in den Körper hineinspüren. Wo fühlen wir uns angespannt oder unwohl? Als nächstes atmen wir die Anspannung aus dem Körper.

Das Ausatmen der Anspannung ist mehr als bloße körperliche Entspannung. Es entspannt auch den Geist, denn jede physische Anspannung hat ein inneres Gegenüber.

Erfahrene Meditierende erzählen mir häufig, dass nicht die eigentliche Meditationsanleitung der hilfreichste Teil sei – sondern die Zeit, die wir uns anfangs nehmen, die Anspannung auszuatmen. Für manche reicht diese Maßnahme vollkommen aus, um in einen tieferen Zustand der Meditation eintauchen zu können.

Die Wünsche loslassen

Die zweite Stufe von Vairagya umfasst
das Loslassen der Wünsche und ihrer zahlreichen Ableger –
Hoffnung, Erwartung, Angst und Sorgen.

Ich beginne meine Meditation gern mit der bewussten Entscheidung, alles eine Zeit lang beiseite zu schieben. Ich schiebe mental meine Arbeit und meine persönliche Agenda beiseite und entscheide mich dafür, mich nicht ablenken zu lassen. Diese Intention erneuere ich immer dann, wenn der Geist verlockende Wunsch-Appetithäppchen anbietet.

Die Umsetzung dieser Stufe von Vairagya zeigt die Spur, die sich durch unseren Geist zieht. *Erst wenn wir versuchen, die Wünsche loszulassen, erkennen wir, wie vereinnahmend und verwirrend sie sind.* Überhaupt ist dies die größte Lektion, die wir durch Meditation lernen können.

Immer, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, geben wir uns selbst die Gelegenheit, uns mit all den Tarnungen, die unsere Wünsche annehmen, auseinanderzusetzen. Wir erkennen, wie sogar die einfachsten Wünsche die Macht besitzen, uns aus der Bahn zu werfen.

Wie oft wirst du vom Duft frischen Kaffees aus der Küche aus deiner Meditation gerissen? Oder nur von dem Gedanken an Kaffee? Gerade fängt dein Geist an, sich zu beruhigen – und dann fällt dir ein, dass da nicht nur der Kaffee auf dich wartet, sondern auch ein Croissant. Und wenn du dich aus deiner Meditation herausbewegen und es in den Ofen schieben würdest, könntest du es warm essen, bevor du zur Arbeit gehst... Bevor du überhaupt weißt, was geschieht, lässt du bereits dein Meditationskissen hinter dir und befindest dich auf dem Weg in die Küche.

Wünsche können dem Geist die tollsten Gründe auflisten, warum wir dem Gesang der Sirenen folgen sollten. Natürlich brauchst du dein Frühstück jetzt, ansonsten musst du vielleicht zur Arbeit hetzen. Natürlich musst du sofort diese eine großartige Idee aufschreiben – tatsächlich musst du dafür den Computer anschalten und Recherchen starten, denn du fühlst dich ja so inspiriert. Viel verlockender sind aber solche Geistesblitze wie: Ich könnte doch mal die Telefonnummer meines damaligen Freundes aus dem Gymnasium googeln. Sein Name war Tim und sein Gesicht ist gerade vor deinem inneren Auge aufgetaucht. Hat er sich nicht gerade scheiden lassen?

Auch wenn du der Versuchung widerstehst, auf deinem Meditationskissen sitzen bleibst und dich auf Ursachenforschung nach diesen Impulsen begibst – dich auf sie einzulassen, kann dich aus der Meditationspraxis werfen.

Das gilt für kleine und große Wünsche, zum Beispiel philosophische Spekulationen über das Leben, in denen sich manche gerne verfangen. Oder das Durchspielen von Szenarien, die sich wie ein Drehbuch in unserem Kopf abspielen, wenn wir sie nicht aufhalten. Wenn wir meditieren, können wir das wieder und wieder beobachten. Und wir müssen uns mit den Konsequenzen auseinandersetzen: mit dem Preis, den wir zahlen, wenn wir uns von unseren Wünschen als Geisel nehmen lassen.

Auf der anderen Seite lockerst du jedes Mal den Griff des Wunsches, der dich umklammert hält. So wie das Fokussieren in der Meditation dabei hilft, im Alltag zu fokussieren, so hilft das Loslassen von Wünschen bei der Übung der Leidenschaftslosigkeit. Das wiederum hilft dabei, *nicht von ablenkenden Impulsen in alle möglichen Richtungen gezogen zu werden*. Diese Art von Loslassen ist ein essenzieller Teil der Meditation.

Vom Denkenden zum Beobachter

Mit der dritten Stufe von *Vairagya* verhält es sich subtiler.

Es geht um das Loslassen der Vorstellung, der Denkende zu sein,
der sich mit seinen Gedanken und Wünschen identifiziert.

**Stattdessen identifizierst du dich
mit der Rolle des Beobachters deiner Gedanken.**

Das bedeutet nicht, deine Gedanken zu verwerfen. Du lässt sie dort, wo sie sind, ziehst dich aber von ihnen zurück.

Eine bewährte Methode dafür ist das Wolkenmodell: Wolken berühren nicht den Himmel. Der Himmel wird nicht von hinwegfegenden Wolken beeinflusst. Er verändert sich nicht durch große, kleine oder gar Regenwolken. Genauso wird auch dein Bewusstsein – dein wahres Ich – nicht beeinflusst. Dein Bewusstsein bleibt vollkommen unbeeinflusst von allem, was da am Himmel auftaucht.

Zum Beobachter deiner Gedanken zu werden, statt sich als der Denkende deiner Gedanken zu definieren, beruht auf einer einfachen Veränderung deiner Sichtweise: Es gibt eine einfache Methode, wie du diese neue Sichtweise üben kannst: „Ich heiße...“. Beobachte, wie ein anderer Teil deines Geistes diesen Gedanken bemerkt. Das ist der Beobachter – und dieser identifiziert sich einfach nur mit dem, was er bemerkt, statt mit demjenigen, der denkt.

Wenn du lieber mit dem Wolkenmodell arbeitest, dann verhält es sich so: *Wenn du einmal damit begonnen hast, dich mit dem Himmel des Bewusstseins statt mit den Gedankenwolken zu identifizieren, öffnet sich ein weiter Raum.*

**Du kannst deine Gedanken einfach sein lassen,
ohne dich von ihnen gefangen nehmen zu lassen.**

Von hier aus ist es nur ein kleiner Schritt, um die großartige Wahrheit des Geistes zu verstehen:

Sogar unsere Gedanken
sind Teil des zugrundeliegenden Feldes
aus reinem Bewusstsein.

(leicht gekürzt)

Sally Kempton ist eine international anerkannte Meditations- und Yogalehrerin und Autorin des Buches „Meditation. Das Tor zum Herzen öffnen“. sallykempton.com