

Regelmäßig meditieren

Impuls für den jetztzeit-Meditationsabend am 20.09.2019
von Johannes Buchmann



Ich benutze als Quelle das Buch „A Monk’s Guide to Happiness“ von Gelong Thubten (Thubten 2019) und Culadasa (John Yates), „The Mind Illuminated, Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness“ (Culadasa (John Yates) und Immergut 2017). Gelong Thubten ist ein buddhistischer Mönch, Meditationslehrer und Autor aus Großbritannien. Er studierte an der Universität Oxford und wurde Schauspieler in London und New York. Als er 21 Jahre alt war, entschied er sich, buddhistischer Mönch zu werden. Er verbrachte insgesamt 6 Jahre in Meditationsretreats. Das längste dauerte 4 Jahre. Culadasa ist ein Meditationsmeister mit über vierzigjähriger Meditationspraxis. Vorher arbeitete er als Professor für Neurowissenschaften.

Ich stelle ihre Gedanken und Vorschläge vor. Nehmt es als Anregung für unseren anschließenden Austausch.

Was Meditation nicht ist

Viele Menschen denken, Meditation erlaubt es ihnen, die vielen Gedanken und Gefühle in ihrem Geist abzuschalten und völlige mentale Ruhe zu finden. Das funktioniert aber leider nur mit Beruhigungsmitteln. Wer das zum Ziel seiner Meditation macht, stresst sich nur noch mehr: „Ich kann die Gedanken und Gefühle nicht stoppen.“ „Meditation funktioniert bei mir nicht. Mein Geist ist zu aktiv.“

Je mehr wir versuchen, unsere Gedanken und Gefühle loszuwerden, desto lauter scheinen sie zu werden. Es ist wie bei einer Sprungfeder. Wenn wir sie mit der Hand zusammendrücken, übt sie dieselbe Gegenkraft aus.

Gelong Thubten berichtet von einer Fernsehdiskussion, in der ein Oxford Professor und Meditationsgegner ihm vorhielt: „Wir sollten unseren Verstand nicht ausschalten sondern ihn benutzen.“ Dem konnte er nur zustimmen.

Gedanken und Gefühle

Wir meditieren nicht mit dem Ziel, unsere Gedanken und Gefühle abzuschalten, sondern Frieden mit ihnen zu schließen. Das ist ein wichtiger Beitrag zu einem glücklichen und erfüllteren Leben. In der Meditation geht es darum, unserem Geist Freiheit zu geben. Wenn wir viele Gedanken oder Gefühle haben, ist das OK. Aber wir können lernen, uns nicht von ihnen dominieren zu lassen. Wir können den Geist so sein lassen, wie er ist mit all seinen Gedanken und Gefühlen. In der Meditation richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem oder einen anderen Anker der Aufmerksamkeit. Wenn Gedanken oder Gefühle kommen und unsere Aufmerksamkeit beanspruchen, nehmen wir das freundlich wahr und kehren mit unserer Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Es ist egal, welche Gedanken oder Gefühle wir haben: sei es die Sorge, welche Diagnose wir bekommen, seien es Pläne, was wir noch einkaufen müssen oder das Gefühl der Traurigkeit. In der Meditation nehmen wir diese Gedanken und Gefühle als mentale und körperliche Ereignisse freundlich und liebevoll wahr und

kehren zum Atem zurück. Wir üben ein, unser Denken und Fühlen bewusst und freundlich wahrzunehmen und uns weniger mit ihnen zu identifizieren.

Wir entwickeln so eine Freiheit, die im täglichen Leben sehr hilfreich ist. Für uns selbst und die anderen Menschen, mit denen wir zusammen sind.

Wir können auch im täglichen Leben Gedanken und Gefühle mit einer freundlichen und mitfühlenden inneren Haltung wahrnehmen ohne sie zu verdrängen oder zu bekämpfen.

Und wir werden nicht mehr von Gedanken und Gefühlen beherrscht. Bedauern, Selbstkritik, Sorgen, Ärger, Furcht dürfen sein. Aber sie lösen keine automatischen Reaktionen aus.

Es entsteht Raum für kluges Handeln. Wir können entscheiden, wie wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen. Ob wir etwas tun wollen oder zu unserem Atem zurückkommen.

Das bedeutet nicht, dass wir passiv werden. Wenn der uns einfällt, dass wir vergessen haben, einen Freund oder eine Freundin anzurufen, können wir das nachholen. Wenn wir bedroht werden, können wir uns schützen. Wenn wir uns aber über eine andere Person ärgern, müssen wir nicht mehr ärgerlich reagieren, sondern können uns beruhigen und jetzt oder später das Problem ansprechen oder eine andere kluge Lösung suchen. Die Situation eskaliert nicht. Unser Leben wird friedlicher. Es geht nicht darum, alles hinzunehmen und zu ertragen. Es entsteht ein kleiner Raum zwischen Impuls – also Gedanke oder Gefühl - und unseren Handlungen. Wir können angemessen handeln, so, wie es unserer Überzeugung entspricht. Das führt ist Freiheit und innerem und äußerem Frieden. Es geht auch um Klarheit. Darum, zu erkennen, was jetzt gut und angemessen ist.

Regelmäßig meditieren

Viele von uns müssen einen solchen achtsamen Umgang mit Gedanken und Gefühlen einüben. Ohne Übung glauben wir fest daran, was unsere Gedanken uns sagen und identifizieren uns mit ihnen. Zum Beispiel, dass abwertende Selbstvorwürfe und Sorgen recht haben. Sie erzeugen unangenehme Gefühle und die führen zu automatischen Reaktionen: Wir fühlen uns gekränkt und ziehen uns zurück, wir ärgern uns und reagieren heftig.

Aber die Gedanken haben oft nicht recht, sie übertreiben. Mark Twain sagte: "Some of the worst things in my life never even happened" – "manche der schlimmsten Dinge in meinem Leben fanden nicht einmal statt." Sorgen sind oft übertrieben und unangemessen.

Sharon Salzberg, eine Meditationslehrerin, erzählt diese Geschichte: Ich denke oft an ein Gespräch mit Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama im Jahr 1990, als wir auf einer kleinen Konferenz in Indien waren, die vom Mind & Life Institute gesponsert wurde. Einmal während der Veranstaltung hatte ich die Gelegenheit, dem Dalai Lama eine Frage zu stellen. "Eure Heiligkeit, was denken Sie über Selbsthass?" Er sah mich etwas verwirrt an und fragte als Antwort: "Was ist das?" Es zeigte ihr deutlich einen grundlegenden Unterschied zwischen unserem westlichen, ehrgeizigen Wertesystem und dem buddhistischen Weltbild. Als ich mit 18 Jahren zur Meditation kam, weil ich mich mit Unzulänglichkeiten und Selbsturteilen für mein gesamtes junges Erwachsenenleben auseinandergesetzt hatte, wusste der Dalai Lama nicht einmal, was Selbsthass bedeutet. Als ich ihm erklärte, was ich unter dem Begriff verstehe - über den Kreislauf von Selbsturteilen, Schuldgefühlen, unproduktiven Gedankenmustern -, fragte er mich: „Wie können Sie sich so von sich denken“.

Daran sieht man, wie relativ der Wahrheitsgehalt von Gedanken ist.

Meditation können wir uns wie ein Fitness-Training des Geistes vorstellen. Körperliche Fitness entsteht, wenn wir regelmäßig trainieren. Auch die Wirkung der Meditation entsteht besonders durch regelmäßige Übung. Beim letzten Mal habe ich einige sehr niedrigschwellige Übungen gezeigt. Die 3-Minuten Meditation und das achtsame gehen. Heute geht es ein bisschen weiter.

Wer nicht viel Zeit hat, kann mit 10 Minuten pro Tag beginnen. Regelmäßig und kurz ist besser als unregelmäßig und lang, sagen die erfahrenen Meditationslehrer*innen.

Eine 10-minütige Meditation

Gelong Thubten schlägt eine schöne 10-minütige Meditation vor:

1. Such dir einen angenehmen Ort, wo du nicht gestört wirst. Vielleicht willst du auch einen festen Zeitpunkt wählen, zu dem du täglich meditierst. Der Morgen ist gut geeignet. Aber jeder Zeitpunkt ist möglich.
2. Setze dich in deine Meditationshaltung
3. Schließe deine Augen oder lasse sie geöffnet ohne etwas zu fixieren.
4. Mach dir bewusst, warum du jetzt meditierst. Meditation ist ein Akt der Freundlichkeit für dich und die anderen Menschen. Vielleicht kannst du dir innerlich sagen „Ich meditiere für zu meinem eigenen Wohl und zum Wohl der anderen Menschen.“
5. Setze dich noch einmal aufrecht hin und entspanne deinen Körper. Lass deine Schultern ein paar Millimeter sinken ohne sie nach vorne fallen zu lassen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper vom Kopf bis zu den Füßen.
6. Jetzt beginne die Atemmeditation von 8 Minuten. Die Aufmerksamkeit ist an der Nase oder im Bauch, wo immer du deinen Atem am besten spüren kannst. Wenn Gedanken und Gefühle kommen, nimm sie freundlich wahr und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zum Atem zurück.
7. Nimm noch einmal deinen Körper als ganzen wahr.
8. Zum Schluss danke die selbst, dass du diese Meditation zu deinem Wohl und zum Wohl der anderen Menschen gemacht hast. Nimm die vor, die Haltung der Achtsamkeit in deinen weiteren Tag mitzunehmen.

Motivation

Im vierten Schritt der 10-minütigen Meditation sind wir eingeladen, uns unsere Motivation für unsere Meditationspraxis vor Augen zu führen. Hier als Anregung einige positive Effekte der Meditation, die bekannt sind: gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, Umgang mit chronischem Schmerz, wertvolle Einsichten in die eigene Persönlichkeit, das eigene Verhalten und die eigenen Beziehungen und entsprechende Verbesserungen, andere bewusster und sensibler wahrnehmen, größere emotionale Stabilität auch in schwierigen Lebenssituationen, ein positiveres und freundlicheres Selbstbild, intensivere Wahrnehmung der schönen Seiten des Lebens, mehr Freude, Gelassenheit, Klugheit, Klarheit. Diese Aufzählung erinnert dich vielleicht an deine eigenen Motive.

Austausch

Ich möchte uns jetzt Gelegenheit zum Austausch geben. Wir wählen dazu die Form des „Dharma Sharing“, das der Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh vorschlägt. „Es ist eine Gelegenheit, von den Erkenntnissen und Erfahrungen des jeweils anderen zu profitieren. Es ist eine besondere Zeit für uns, unsere Erfahrungen, Freuden, Schwierigkeiten und Fragen im Zusammenhang mit der Praxis der Achtsamkeit mitzuteilen. Indem wir ruhig zuhören, während andere sprechen, tragen wir dazu bei, ein ruhiges und empfängliches Umfeld zu schaffen. Indem wir lernen, über unser Glück und unsere

Schwierigkeiten in der Praxis zu sprechen, tragen wir zur kollektiven Einsicht und zum Verständnis bei.“

Die Regeln sind einfach:

1. Nenn bitte deinen Namen
2. Sprich über deine Erfahrungen. Vermeide Ratschläge und Diskussionen. Wir andere hören freundlich zu, bis du fertig bist.
3. Alles, was bleibt hier im Raum.
4. Warte damit, ein zweites Mal zu sprechen, bis alle, die sprechen möchten, das getan haben.
5. Wir sprechen für den ganzen Kreis und vermeiden Zwiesgespräche.

Bibliographie

Culadasa (John Yates), und Matthew Immergut. 2017. *The Mind Illuminated*. Place of publication not identified: Hay House Uk Ltd.

Thubten, Gelong. 2019. *A Monk's Guide to Happiness: Meditation in the 21st Century*. London: Hodder & Stoughton General Division.