

# Meditation

Die „Kunst des reinen Gewähr-Seins“, die Achtsamkeits-Meditation wird in vielen buddhistischen Traditionen gepflegt. Meditation ist ein Zustand der einen Erfahrungsraum öffnet, indem wir entdecken können, wer und was wir sind. Das kann manchmal langweilig sein, manchmal auch beängstigend, aber nach einer gewissen Zeit lernen wir, dass wir keinen Widerstand leisten müssen, dass jede Erfahrung da sein kann. Wir entdecken unser Herz, das sich mehr und mehr der Wahrheit öffnet und erforschen unseren Geist. Und mit der Hilfe unseres mitfühlenden, verständnisvollen Herzens wird es leichter mit unbewussten Konditionierungen, Ängsten und Wünschen umzugehen.

Man könnte denken, dass Meditation eine nicht-alltägliche, heilige, oder spirituelle Praxis ist. Doch Meditation ist eine ganz normale Angelegenheit. Die Qualität der Achtsamkeit, die wir dafür brauchen, ist uns im Grunde inhärent. Was der Buddha herausgefunden hat war, dass er er selbst sein konnte und zwar voll und ganz. Es wurde ihm klar, dass er nichts anderes zu sein hatte, als er ohnehin schon war. In den buddhistischen Belehrungen geht es deshalb vor allem darum, herauszufinden, wer wir sind. Eigentlich ist es nicht kompliziert, dennoch werden wir ständig davon abgelenkt in unserem natürlichen Zustand, in unserem natürlichen Sein zu verweilen. Im Alltag lassen wir uns häufig von unserer natürlichen Achtsamkeit, vom Sein im Hier-und-Jetzt, vom Augenblick wegtreiben. Wir sind entweder zu ängstlich, zu verlegen, zu stolz oder zu verrückt, um einfach zu sein, wer wir sind. Der Weg der Achtsamkeit hilft uns zu erkennen, was uns daran hindert in jedem Moment präsent zu sein und dass wir ganz entspannt der sein können, der wir sind.

Meditationspraxis ist eine Gelegenheit unsere Situation zu vereinfachen. Wir sitzen auf dem Kissen, folgen unserem Atem und beobachten unsere Gedanken. Der Buddha, der alle möglichen Praktiken ausgeübt hatte, wurde vor allem dadurch zum Buddha, dass er unter einem Baum saß und sich nicht bewegte. Er praktizierte genau so, wie wir es jetzt tun. Das stille Sitzen gibt uns die Möglichkeit unseren Geist kennenzulernen und ihn in aller Freundschaft zu zähmen. Wir erkennen all die möglichen Befürchtungen, Ablenkungen und Aufregungen, alle möglichen Gewohnheitsmuster, und dann können wir ganz unaufgeregt mit uns selbst dasitzen.

Das Leben ist bisweilen kompliziert und verstrickt, wir haben möglicherweise viele Verbindlichkeiten und Verantwortung und ständig viel zu tun. Da mag es einem logisch vorkommen, dass wir immer schneller und immer perfekter werden müssen. Doch wir wählen einen anderen Weg. Alles vereinfachen und reduzieren. Der springende Punkt ist nämlich, dass wir ganz still sitzen müssen, um mit dem Fluss unseres Lebens in Verbindung zu bleiben.

Wir „zähmen“ den Geist, indem wir uns erlauben achtsam zu sein. Wir verschenken unsere Achtsamkeit an jeden Augenblick, voller Hingabe. Das Gefüge unseres Lebens, die Beschaffenheit eines jeden Augenblicks taucht in unserem Gewahrsein auf, wenn wir ihm den Raum und die Zeit dafür geben. Unser Leben besteht aus unzähligen einzelnen Augenblicken, und wir können immer nur mit einem Moment und dann mit dem nächsten umgehen. Natürlich haben wir eine Biografie, Erinnerungen an die Vergangenheit und Vorstellungen von der Zukunft, Ideen, und Pläne – und doch erfahren wir immer nur den gegenwärtigen Augenblick. Der echte Kontakt mit dem jetzigen Moment ist die einzige Möglichkeit, unser Leben voll und ganz zu erfahren. Wir können an der Vergangenheit nichts mehr verändern, es hilft auch nicht, wenn wir sie immer wieder in Erinnerung rufen, und unsere Zukunft liegt völlig im Ungewissen. Wenn wir ständig damit beschäftigt sind über Vergangenheit und Zukunft nachzudenken und der gegenwärtigen Situation keine Aufmerksamkeit schenken, dann sind wir nicht wirklich anwesend, nicht präsent und so verpassen wir leicht unser ganzes Leben.

Achtsamkeitspraxis ist eine Praxis des Lebendig-Seins, ein „Ja“ sagen zum Leben, eine Zustimmung. Es geht deshalb nicht nur Meditationstechniken sondern an erster Stelle um echte Lebenspraxis. Wir sprechen über eine Praxis der Unmittelbarkeit und Spontaneität, etwas das mit uns verbunden ist und nicht außerhalb von uns zu finden ist. Das Ziel ist nicht irgendwelche geistigen Höhen zu erklimmen, sondern die gegenwärtige Situation zu verstehen. Wie auch immer sie gerade ist, angenehm oder weniger angenehm, sie steht uns in ihrer Fülle zur Verfügung und sie ist offen und wertvoll.

## Zur formalen Praxis

Zunächst ist es wichtig, eine Haltung zu dem Raum und dem Kissen mit dem wir praktizieren zu entwickeln. Hier wo wir sitzen, ist das Zentrum des Universums oder der Welt, jetzt in diesem Augenblick. Das Kissen ist unser Thron. Hier sitzen wir würdig und aufrecht und möchten unser geistiges Wohlsein zum Ausdruck bringen. Die Beine sind gekreuzt und die Schultern entspannt. Oberhalb von uns ist etwas wie ein Fädchen, ein Gefühl, dass uns etwas hochzieht oder aufrichtet. Gleichzeitig fühlen wir die Unterlage, auf der wir sitzen. Die Hände ruhen bequem auf den Oberschenkeln oder liegen schalenförmig ineinander. Wer nicht auf einem Kissen sitzen kann, setzt sich entspannt auf einen geeigneten Stuhl.

Das Kinn ist ganz wenig eingezogen, so dass der Nacken entspannt ist. Die Augen sind sanft geschlossen oder der Blick ist weich nach unten gerichtet, ungefähr 1,5 Meter vor mir auf den Boden. Wenn du dich bewegen musst, dann verändere deine Haltung ein klein wenig.

Die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem richten. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, dass wir unseren Atem bemerken, ihn mehr und mehr fühlen, sehr subtil und feinfühlig seine Schönheit entdecken. Der Atem bringt uns in den Moment zurück, in die gegenwärtige Situation. Der Atem ist etwas Beständiges, er kommt und geht ohne dass wir etwas tun müssen und wir haben ihn immer dabei.

Wir betonen den Atem nicht, wir verändern ihn nicht, wir bemerken ihn einfach. Wir lernen unsere Aufmerksamkeit beständig auf den Atem zu richten und gleichzeitig entsteht Raum im Gewahrsein.

Dadurch bemerken wir sehr schnell wie unglaublich viele Ideen, Gedanken, Bilder und Konzepte über das Leben unser Bewusstsein durchqueren. Mit all diesen Gedanken gehen wir so um, dass wir sie einfach als das benennen, was sie sind, Gedanken. Wir stellen fest, dass wir denken und kehren dann zum Atem zurück. Wenn wir uns also gerade fragen, was wir mit unser Leben noch anfangen könnten, dann nennen wir das einfach „denken“. Wenn wir uns fragen, was es wohl zum Abendessen geben wird, nennen wir das einfach „denken“. Alles was im Bewusstsein auftaucht, nehmen wir freundlich wahr und lassen es dann wieder los.

Es gibt weder gute Gedanken, noch gibt es schlechte Gedanken. Wenn wir zum Beispiel denken, wie wunderbar Meditation doch ist, dann ist das immer noch „denken“. Wie klug der Buddha doch war, immer noch „denken“. Ganz unabhängig davon, in welche Situationen wir uns gedanklich hineinbegeben, es ist einfach nur „denken“ und wir kehren zum Atem zurück.

Da wir häufig ziemlich viele Gedanken haben ist es schwierig, im Moment zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Vielleicht hat sich in unserem Leben viel an Erfahrungen und Emotionen aufgestaut und das versucht uns immer wieder aus der Bahn zu werfen. Alle möglichen Dinge tauchen auf, die wir als Gedanken etikettieren doch wir lassen uns nicht ablenken und davontragen. Ich erneuere also meine Intention, bleibe unerschütterlich dabei und lerne dadurch mit mir selbst umzugehen.

Die Freundlichkeit, das Verständnis und das Wohlwollen uns selbst gegenüber hält unser Gefühl für Würde und Humor aufrecht und wir können eine Leichtigkeit beim Üben kultivieren. Diese Leichtigkeit im Umgang mit unseren Gedanken in der Meditation können wir auch im Umgang mit den alltäglichen Dingen weiter kultivieren. Leichtigkeit unterstützt uns dabei, beweglich und flexibel zu werden. Und so wie wir mit uns selbst und unseren Gedanken umgehen, so gehen wir auch mit der Welt um.

Wenn wir anfangen zu meditieren, ist die erste Erfahrung häufig, wie wild unser Geist und unser Leben sind und wie durcheinander. Aber wenn wir mit uns sitzenbleiben, können wir eine ungeheuren Vielfalt an Möglichkeiten erleben. Wir schauen auf uns, statt auf die anderen oder auf die Welt. Wir schauen was ist wirklich und was uns zur Verfügung steht. Wenn wir kontinuierlich mit der Praxis fortfahren, entdecken wir immer mehr von unserem inneren Reichtum und unser Geist wird immer schärfer. Das macht uns unabhängig und frei. Wir bringen Achtsamkeit in jede Situation hinein, Achtsamkeit lässt nichts aus, sie wendet sich niemals ab. Die Praxis durchdringt umfassend unser Sein, unser gesamtes Tun. Nichts ist banal, alles ist heilig und wir lernen das Leben einschließlich das Eigene unendlich wertzuschätzen. Jetzt ... und jetzt ... und jetzt.