



Foto: himberry, photocase.com

## FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 6

# Meditation – Die Freiheit des Betrachtens

Meditieren bedeutet die Kunst des Nicht-Reagierens zu erlernen.  
Der ewige Kreislauf von Verlangen und Ablehnung kommt hier nach und nach zur Ruhe.

Text: Eberhard Bär

Es gibt unzählig viele Definitionen für Meditation, die in Verbindung mit dem entsprechenden Ansatz oder einer bestimmten Lehre auch alle in ihrer Weise richtig sind. Hier soll der Begriff Meditation in Verbindung zu den vorangegangenen Überlegungen in dieser Serie (Hefte 05/06 2010 und Hefte 01/02/03 2011 oder auf [www.upasana.de](http://www.upasana.de) unter Artikel) betrachtet werden. Durch die Praxis des Yoga kann ich einen müden und unsensiblen Geist erwecken und einen unruhigen und irritierbaren Geist beruhigen. Die Werkzeuge, die mir Yoga zur Verfügung stellt, sind die

schönsten Geschenke, die ich in meinem Leben bekommen kann. Ich bekomme so die Möglichkeit, meinen Geist willentlich zu harmonisieren und zu beruhigen. Ein ausgeglichener und gelassener Geist verleiht mir zunehmend die Fähigkeit des einfachen Betrachtens, ohne mit Verlangen oder Ablehnung zu reagieren. Dieses reine Betrachten bezeichnen wir nun hier in diesem Zusammenhang als Meditation. Die Aktivität beschränkt sich nun einzig und allein auf das Zuschauen, da der Geist auch in der Meditation zunächst noch eine Beschäftigung braucht. Ich kann

nicht die Gedanken fallen lassen und einfach friedlich sitzen. Ich kann dem Geist nicht die Aufforderung geben, neutral und ruhig zu sein. Denn der Geist, den ich selbst in Bewegung gebracht habe, ruft nun nach ständiger Beschäftigung. Er denkt, fragt, grübelt, analysiert und zerstreut sich in alle Richtungen in all den ungewollten und unnötigen inneren Bewegungen. Er erschafft eine Welt der Gedanken, die mich weg vom Hier und Jetzt führen. Um im Hier und Jetzt achtsam zu sein, macht es also Sinn, zu betrachten was jetzt geschieht. In den Übungen des Yoga habe ich dies bereits gelernt, indem ich den Atem, die Dehnung oder andere körperliche Empfindungen achtsam betrachte. Wenn ich nun still sitze, kann ich alles betrachten. Es ist ein Zuschauen von allem, was in der Welt oder vielmehr innerhalb meiner Bewusstheit geschieht. Es ist die minimalste und neutralste Aufforderung zur Aktivität an den Geist.

### Die Kunst des einfach nur Zuschauens

Es ist nun so ähnlich, als wenn ich zu Hause eine Party gebe. Dazu lade ich natürlich zunächst die Gäste ein, die ich sehr gerne mag. Aber auf Grund gewisser sozialer oder beruflicher Verpflichtungen muss ich auch einige Gäste einladen, die ich eigentlich gar nicht mag. Dann kommen zu der Party vielleicht auch Gäste, die ich gar nicht eingeladen habe. Mir sehr liebe Menschen, die ich eingeladen habe, tauchen zu meiner Enttäuschung gar nicht auf. Andere Menschen, die ich sehr gerne mag, können vielleicht nur kurz bleiben und ich versuche mein Bestes, sie zum Bleiben zu überreden. Und dann sind da noch die Leute, die ich eigentlich gar nicht mag. Und genau die bleiben und bleiben und wollen sich einfach nicht wieder auf den Weg machen. Und so bin ich vor allem damit beschäftigt, Menschen entweder zum Bleiben oder zum Aufbruch dezent zu animieren. Alle Gäste, ob unangenehme oder angenehme, ob sie lange oder kurz bleiben, geladen oder nicht geladen sind, haben alle eines gemeinsam, was sie vom Gastgeber unterscheidet. Sie kommen und gehen. Der Gastgeber bleibt und ist der Betrachter des Kommens und Gehens. Ihm wird dies allerdings erst dann richtig bewusst, wenn es ihm gelingt, sich vom manipulativen Spiel von Verlangen und Ablehnung zurückzuziehen und er lernt zu betrachten. Genauso verhält es sich im Zuschauen von allem in der wachen Ruhe der Meditation. Ich bin hier auch der Gastgeber und betrachte. Wenn die Upanishaden »Tat vam asi« – »Das bist du« sagen, dann meinen sie hier im übertragenen Sinn zu diesem



Foto: humbery, photocase.com

Beispiel, dass ich der Gastgeber bin. Und was ich betrachte sind hier auch alle Gäste. Die Gäste sind hier beispielsweise Geräusche, die Empfindungen im Körper, Müdigkeit oder Unruhe, Gedanken und Gefühle. Auch hier kann ich alles in angenehme und unangenehme Gäste einteilen. Und in meinem ganzen Leben bin ich die meiste Zeit damit beschäftigt, mich vom Unangenehmen zu entledigen und das Angenehme zu behalten und zu bewahren.

Nun lerne ich in der Meditation etwas, was mir eigentlich sehr natürlich ist, aber durch das Spiel von Verlangen und Ablehnung unglücklicherweise verloren ging. Ich lerne ungeachtet aller Unterschiede alles zu betrachten, mit der Klarheit darüber, dass ich das Betrachtete nicht bin. Ich erlerne also unter der

Idealbedingung der Meditation, mit wacher Ruhe auf etwas zu schauen, ohne darauf mit Verlangen oder Ablehnung zu reagieren. Dies ist natürlich zu Anfang sehr wackelig und instabil, so wie es eben zu Anfang eines jeden Lernprozesses ist. Die erste wichtige Voraussetzung, um in den Zustand des Betrachtens zu kommen, ist zu Beginn der Meditation einen inneren Punkt zu setzen. Es ist die große Entschlossenheit, nun in nichts mehr einzugreifen, sondern nur noch allem zuzuschauen, vollkommen ungeachtet dessen was auftaucht. Bei Geräuschen wird mir dies wahrscheinlich zuerst gelingen. Es ist ein wunderbares Erlebnis, wenn man durch die Übung des Betrachtens irgendwann bemerkt, dass mich etwas nicht mehr stört,

was mich zuvor gestört hatte. Eigentlich ist Meditation eine Übung zu erlernen, dass mich immer weniger etwas stört. Es sollte daher nicht zu einem Versuch werden, in eine innere Ruhe zu fliehen, sondern vielmehr alles mit einzuladen, wie es kommt, und dadurch zu einer ganz natürlichen Ruhe zu finden.

Wenn ich das Konzept der idealen Bedingungen und einer Distanz zum Äußeren nähre, dann ist Meditation lediglich ein Zustand, aus dem ich durch äußere Einflüsse herausgerissen werden kann. Natürlich suche ich mir zur Meditation einen möglichst ruhigen Platz und eine angenehme äußere Atmosphäre. Aber trotz bester Vorbereitungen wird es immer wieder zu unvorhergesehenen Situationen kommen. Vielleicht öffnet jemand plötzlich die Tür, der nicht wusste, dass ich meditiere, und spricht mich an. Hier sollte ich nicht vergessen, dass die Person, die den Raum gerade betritt und zu mir spricht eben auch etwas ist, das

genau jetzt geschieht. Wenn dies innerlich klar ist, werde ich direkt und angemessen auf die Situation erwidern. Ich werde vielleicht kurz behilflich sein, bei etwas, um das ich gebeten wurde. Dann setze ich mich wieder hin, nehme einen tiefen Atemzug und komme ganz unkompliziert wieder in die Ruhe. Wenn ich die Meditation als etwas sehe, in das ich eintauche, oder als einen genau definierten Zustand mit Anfang und Ende, dann bekomme ich nur dadurch das Gefühl, gestört zu werden, und es wird mir schwer fallen, wieder zu der Ruhe des Betrachtens zu finden.

### Die Kunst des Nicht-Reagierens erlernen

Es ist die Kunst des Nicht-Reagierens, die ich in der Meditation erlerne. Diese Kunst wird mir zunehmend die Voraussetzung für ein friedliches Leben erschaffen, da mich immer weniger Dinge stören werden. Von den äußeren Geräuschen hin zu den inneren Vorgängen wird die Kunst des reinen Betrachtens schwieriger. Von allen Empfindungen im Körper ist das Betrachten der unangenehmen Empfindungen wie Schmerz zu Anfang sehr schwierig, vor allem wenn es ein Dauerzustand ist. Aber durch eine kontinuierliche und regelmäßige Übung werde ich erfahren, dass Schmerz ein Phänomen auf der physischen Ebene ist und dass die Intensität meiner Reaktion auf den Schmerz das Leid hervorbringt. Ich erkenne dann sogar hier irgendwann eine Freiheit, weniger zu leiden, auch wenn dies zu Anfang vielleicht nur in sehr geringem Maße geschehen wird. Wenn ich täglich meditiere, werde ich noch wesentlich mehr Veränderungen in mir beobachten, als im täglichen Alltagsbewusstsein. Es gibt Tage, an denen ich klar und wach bin, und an anderen Tagen herrscht Müdigkeit oder Unruhe vor. Wenn ich beispielsweise Unruhe in mir beobachte und das bereits erwähnte Nichteingreifen vergessen habe, entsteht eine innere Kritik gegenüber dieser Unruhe. Ich verlasse dann wieder meinen Beobachterposten und möchte etwas tun, um wieder tiefer in die Ruhe zu kommen. Im ungünstigsten Fall breche ich die Übung sogar ab, da es mir nicht ruhig genug ist. Es ist sehr schwierig zu akzeptieren, dass das Optimieren und Verbessern im reinen Beobachten keinen Platz mehr hat. Wenn mir dies wirklich gelingt, durchbreche ich damit sehr tief sitzende Muster in mir. Im reinen Beobachten gibt es die Unruhe in mir jetzt genauso wie das Geräusch draußen auf der Straße und genauso wie den Schmerz, den ich gerade jetzt im linken Knie spüre. Das



Foto: kesco, photofocase.com

ist all das, was jetzt gerade geschieht. Wenn ich meine eigene Unruhe wirklich betrachten kann, ohne sie zu werten oder in irgendeiner Weise damit umzugehen, eröffnet sich mir eine ganz neue Dimension von Möglichkeiten. Denn meine Möglichkeiten konnte ich bisher immer nur im Rahmen der Aktivität oder des Umgehens mit irgendetwas.

Diese enormen Möglichkeiten, die sich hier hervortun, kommen aus der Passivität des Zuschauens und Nichteinmischens. Je näher mir das kommt, was ich betrachte, je intensiver bin ich damit verbunden oder vielmehr identifiziert. Die Gedanken und die Gefühle sind das, was mir am nächsten ist. Ich bin am intimsten mit ihnen verbunden. So stark, dass ich all dies geworden bin und dadurch meine eigentliche Natur verloren habe. Daher ist

es am schwierigsten, meine Gedanken und Gefühle zu betrachten, da diese letztendlich meine ganze subjektive Welt hervorbringen. Patañjali spricht in seinem Yoga-Sūtra über den Seher, der durch reines Zuschauen in der eigenen wahren Natur verweilt. Und dann berichtet er über die Identifizierungen mit den Bewegungen, die ich wahrnehme, und er beschreibt dies in den folgenden Sūtren als einzige Ursache für menschliches Leid. Ich kann diesen Seher oder meine wahre Natur nicht so erkennen, wie ich alles andere als Subjekt im objektiven Bereich erkennen oder verstehen kann. Denn ich möchte nun etwas über das Subjekt, also über mich selbst erkennen. Es ist so ähnlich wie mit dem Auge. Das Auge ist ein wunder-

bares Instrument um alles zu sehen. Mit Hilfe eines Teleskops oder eines Mikroskops kann ich mit dem Auge sogar bis weit in den Makro- und Mikrokosmos hinein schauen. Ich sehe alles, was vor dem Auge erscheint. Aber eines wird dem Auge immer verborgen bleiben, weil es das falsche Instrument ist, dies zu sehen. Es ist das Auge. Das Auge kann niemals das Auge sehen. Um das Auge sehen zu können, brauche ich ein Hilfsmittel, das in diesem Fall ein Spiegel wäre.

Die Weisheitstexte Indiens dienen mir als ein Spiegel, um mich meiner wahren Natur anzunähern. Die Meditation gibt mir die Möglichkeit, immer mehr zum Betrachter aller Vorgänge zu werden. In dem wachen, achtsamen Prozess des Betrachtens wird in mir eine besondere Art der Unterscheidungskraft gestärkt. Es ist die Unterscheidungskraft zwischen dem, was ich bin, und dem, was ich nicht bin. Es ist die Klarheit darüber, wer

der Betrachter oder Seher ist und was das Betrachtete ist. Wenn mich diese Klarheit mehr und mehr durchdringt, wird sie irgendwann ihre Wirkung auch jenseits des Mediationskissens im Alltag zeigen.

### **Wachheit und Ruhe führen zum Ziel**

Das, was die Fähigkeit des Zuschauens in der wachen Ruhe in den Alltag überträgt, ist vor allem die Wachheit. Die Wachheit in der Meditation ist genauso wichtig wie die Ruhe des Geistes, vielleicht sogar noch wichtiger. Wenn ich mein ganzes Streben nur auf die Ruhe des Geistes ausrichte, ohne die Wachheit aufrecht zu erhalten, kann es leicht geschehen, dass ich durch bestimmte Techniken den Geist in eine Art tranceartige Ruhe versetze und auf geistige Trips gehe. Diese Art der Meditation hat ihren Platz, wenn es lediglich um den Abbau von Stress und innerer Unruhe geht. Aber wenn es darum geht, eine Freiheit zu erlangen, die Intensität meiner Reaktionen zu schwächen und alte Reaktionsmuster zu durchbrechen, dann ist die Wachheit in der Meditation äußerst wichtig. Ohne die Wachheit wird Meditation zur Flucht. Ich sitze dann auf meinem Meditationskissen in einer schönen ruhigen Ecke und die Welt draußen wird für mich immer lauter und unangenehmer. Dann trennt sich die Welt in eine sogenannte spirituelle und eine materielle Welt und führt zu mehr Konflikten, anstatt dass sie sich vermindern würden. Die Wachheit ist die wichtige Komponente, die die Ruhe in das tägliche Leben überträgt. Durch achtsames Zuschauen

meiner inneren Vorgänge wird es zunehmend klarer, dass alle Trennungen nur von mir erschaffen wurden. Durch diese Erkenntnis lockert sich die Intensität aller Trennungen bis hin zu der Trennung, die mich am meisten isoliert und als ein einsames und ängstliches Einzelwesen erscheinen lässt. Es ist die selbst erschaffene Trennung zwischen mir und dem Leben. Diese Trennung hat das Phänomen Ego erschaffen, das sich auf äußerst geschickte Weise von allem abtrennt. Wenn sich aus der zunehmenden Fähigkeit des Betrachtens die Reaktionen und damit auch alle Trennungen schwächen, dann berühre ich die wirkliche Freiheit und beginne im wahrsten Sinne des Wortes zu leben. Yoga zeigt mir einen wunderbaren Weg von Gebundenheit zu Freiheit. Das wirklich schöne daran ist, dass ich nichts glauben muss. Es ist ein experimentelles Wissen, das lediglich angeboten wird und das ich austesten kann. Wenn man damit beginnt, ist es zunächst einmal interessant. Dann sieht man immer mehr, was sich noch alles hinter Entspanntheit und Ruhe verbirgt. Irgendwann macht man die wunderbare Erfahrung, dass es im täglichen Leben tatsächlich funktioniert. Und dann wird es immer mehr zu einem hauptsächlichen Bestandteil des Lebens und man wird einfach dankbar. Dankbarkeit ist die beste und natürlichste Art des Abgebens und Loslassens.

### Literatur

**Sukumar, Bär, Eberhard:** Upasana. Das gute Gefühl, Edition Heuwinkel 2007

