



ÜBER DIE MEDITATION

Einfach sein

Meditation beginnt mit einer absichtslosen Schau der Dinge und benötigt eine wache Ruhe und Klarheit. Dann kann Meditation geschehen und uns im eigenen Sein ruhen lassen.

Text: Eberhard Bär



Unser Leben besteht hauptsächlich aus Handlungen, die auf bestimmte Ergebnisse ausgerichtet sind. Es ist das globale Modell von Handlung und Ergebnis. Die eigentliche Handlung geschieht innerlich, was als Absicht bezeichnet wird. Diese innere Handlung kann sich von der äußerlich sichtbaren Handlung stark unterscheiden. In der Spiritualität sind wir nur an dieser wirklichen inneren Handlung oder Absicht interessiert. Diese Absichten in verschiedenen Intensitäten sind treibende Kräfte, die sich auch als Unruhe oder Verwirrung zeigen.

Im Hinblick auf die Meditation stellt sich nun die Frage, ob diese auch eine Handlung ist, die auf ein Ziel ausgerichtet ist. Kann ich mich mit Meditation als Übung auf ein Ziel zu bewegen? Wenn Meditation in das Muster von Handlung und Ergebnis fällt, wird das Gefühl, angetrieben zu sein oder Zeit verlieren zu können, weiter präsent sein. Dann werde ich meine Zeit in die Meditation investieren, um ein entsprechendes Ergebnis zu bekommen. So lange ich denke, dass man Zeit nutzen muss, oder ich daran glaube, dass mir die Zeit davon rennt, wird immer eine innere Eile da sein, die den wirklichen Frieden verhindert. Daher ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, bis zu welchem Punkt die absichtsvolle Handlung ihren Platz hat und ab wann sie im Wege steht.

Absichtslos betrachten, was ist

Der Begriff Meditation kann bezogen auf verschiedene Richtungen unterschiedliche Bedeutungen haben. Verstehen wir hier nun Meditation in der Verbindung mit den Übungen des Yoga als einen achtsamen und wachen Zustand des Betrachtens. Wobei sich die Betrachtung auf nichts Bestimmtes richtet, sondern vielmehr ein Betrachten ist, von dem, was jetzt ist. Es ist die Art von Betrachten, mit der man schon in der ersten Yoga-Stunde in Kontakt kommt, wenn man lernt, nur den Atem zu betrachten. Der Atem geschieht – und zwar genau jetzt. Dadurch wird man präsent und achtsam. In dieser möglichst absichtslosen Schau der Dinge, wo die Trennung zwischen dem Seher und dem Geschauten schwächer wird, nähert man sich einem äußerst natürlichen und absichtslosen Dasein.

Diese Natürlichkeit kann nicht herbeigeführt werden. Sie ist vielmehr das, was verbleibt, wenn alles andere auf der Basis von Seher und Geschautem zur Ruhe kommt. Jede absichtsvolle Bewegung, die nicht spontan und intuitiv ist, führt weg von dieser Natürlichkeit. Wenn mich jemand auffordert, natürlich in die Kamera zu schauen, wird dies nicht möglich sein, da ich die Absicht habe, natürlich zu schauen, und daher wird mein Lächeln unnatürlich aussehen. Ein natürliches Lächeln kann mit der Kamera festgehalten werden, wenn ich un bemerkt fotografiert werde. Natürlichkeit ist das, was verbleibt, wenn die Selbstdarstellung des Egos, auch in subtilster Form, zur Ruhe kommt.

Es sind die sanften und neutraleren Aktivitäten, wie Gartenarbeit oder Spaziergehen, die keine komplizierten oder intensiven Absichten beinhalten. Ich bin beschäftigt und der Geist kommt dennoch zur Ruhe. Mit den Übungen des Yoga nähert man sich in ähnlicher Weise diesem absichtslosen Dasein an. Es hat keinen Sinn, mit einer Absicht die Absichtslosigkeit anzustreben, denn dann würde ich mich im Kreis drehen. Und hier kommt in wunderbarer Weise das Yoga-Sutra zur Hilfe. Patanjali trickst mich als ein egozentrisches Wesen mit so vielen wichtigen Absichten regelrecht aus. Er empfiehlt die Übungen, die ein sanfteres, absichtsvolles Handeln bedeuten, die letztendlich alle auf Verlangsamung der Bewegungen hinauslaufen, ohne dass dabei die Wachheit verloren geht. Er zeigt mir einen Weg zu einer höchst wachen, absichtslosen Natürlichkeit, die sich durch Intuition und Spontaneität äußert. Das Annähern dorthin ist das Kultivieren von sattva, der wachen Ruhe und Klarheit. Diese Annäherung ist praktisch möglich, indem ich tamas, also die Kräfte der Lethargie und Trägheit, in den Bewegungs- oder Halte-Phasen jeder Übung neutralisiere. Die Kräfte des rajas, die Unruhe und Eile, neutralisiere ich in den Ruhe-, Entspannungs- oder Nachspürphasen. Das Neutralisieren oder Schwächen dieser beiden Kräfte eröffnet die Möglichkeit dafür, dass die natürlichen sattvischen Qualitäten wieder auftauchen. Alle Übungen sind ein Sich-Hinbewegen zu sattva, zu einem natürlicheren Sein. Aber es gibt nicht 100 Prozent sattva. Die drei guṇa tamas, rajas und sattva tauchen

in der gesamten Manifestation immer gemeinsam auf. Eines davon ist nur dominanter. Ich kann sattva also nicht perfektionieren.

Wenn ich abends zu Bett gehe, dann erschaffe ich mir die optimalsten Bedingungen, damit ich einschlafen kann. Ich öffne oder schließe das Fenster, ich lese noch etwas oder mache eine Entspannungsübung. Ich höre vielleicht noch ein wenig Musik oder laufe noch ein paar Schritte durch die frische Luft. Wenn ich nun aber die ganze Nacht damit beschäftigt wäre, die Umstände, die das Einschlafen ermöglichen sollen, zu verbessern, würde ich eben die ganze Nacht nicht einschlafen. Das Optimieren der Umstände ist nur bis zu einem gewissen Punkt von Nutzen, und dann sollte ich mich einfach hinlegen und nichts mehr tun, so dass das Einschlafen geschehen kann. Denn ich kann Einschlafen nicht machen. Und wenn ich dies versuche, wird das zu einer sehr unangenehmen Erfahrung.

Meditation geschehen lassen

So ist es auch wichtig, bei den Übungen zu erkennen, ab wann ich nicht mehr eingreifen und manipulieren sollte. Irgendwann sollte die Übung, also jegliche noch so kleinste Art der Manipulation beendet sein und in ein achtsames und waches Zuschauen münden. Vor allem in der regelmäßigen Praxis werden mir dann die täglichen Unterschiede noch viel feiner bewusst. An manchen Tagen erfahre ich Müdigkeit, an anderen Tagen bin ich unruhig und manchmal ist Klarheit und Wachheit da.

Patañjali bezeichnet alle geistigen Vorgänge und Kräfte nur als Bewegungen. Und ohne dies zu analysieren, empfiehlt er diese Bewegungen zu betrachten, was ab einem gewissen Maß an Ruhe möglich wird. Die Beruhigung der Bewegungen ist die Übung. Das Betrachten der Bewegungen ist die Meditation. In der Meditation gebe ich meinem Geist die letzte und neutralste Anweisung, die ich ihm geben kann. Ich fordere ihn auf zuzuschauen, ungeachtet dessen, was geschaut wird. Es ist ein wahlloses Betrachten von allem. Alles, was geschaut wird, ist lediglich ein Phänomen, das kommt, für eine gewisse Zeit da ist und dann wieder verschwindet. Dies gilt für angenehme, wie auch für unangenehme Erfahrungen, geschehen sie nun in der äußeren Welt, auf der körperlichen oder der geistigen Ebene. Alles kommt, ist da und geht wieder – außer mir, dem Betrachter, der das Ganze anschaut.

Das wohl Schwierigste in der Meditation, ist dies alles als eine Art All-inclusive-Paket zu betrachten. Denn der Intellekt hat dies, was ich nun wahrnehme, schon seit sehr langer Zeit in vieles zerstückelt, was nützlich und nicht nützlich ist, was schön und hässlich, mir lieb und abstoßend ist. Und wenn dies nun alles in der Meditation auftaucht, greift der Intellekt ein und will ständig verändern und verbessern.

Wenn in der Meditation Unruhe oder Müdigkeit auftauchen, so sind auch dies Dinge, die ich betrachte. Die Kunst ist nicht einzugreifen, sondern dieses All-inclusive-Paket der Bewegungen zu erkennen. Dann sind auch Unruhe oder Müdigkeit das, was jetzt lediglich geschieht, genauso wie das Geräusch auf der Straße, der Schmerz im Knie oder das Gefühl von Leichtigkeit. Das ist das, was jetzt ist. Und wenn es mir mehr und mehr gelingt, es als solches zu erfahren, dann sehe ich die Dinge, wie sie sind. Unter diesen Idealbedingungen mit geschlossenen Augen auf dem Meditationskissen eröffnet sich mir nun eine neue Dimension meiner Wahrnehmung.

Im reinen Sein ruhen

Durch dieses reine Beobachten wird der Intellekt überbrückt und ich erlebe ein Dasein, das keiner Interpretation oder Definition bedarf. Ich kann erkennen, dass ich auch ohne die Definitionen und Modelle meines Intellekts existiere – und dies sogar äußerst friedlich. Der Intellekt benötigt für sein Spiel die Plattform dieser reinen Existenz. Aber reine Existenz braucht die Modelle und Definitionen nicht.

Das Unwirkliche kann nur in Abhängigkeit zu etwas anderem in die Existenz kommen und muss daher auch wieder verschwinden. Das Wirkliche existiert unabhängig und kommt und geht nicht. Um dies zu erkennen, braucht es Unterscheidungskraft, die wohl nirgendwo schärfer geschult wird, als in der achtsamen und wachen Betrachtung vor allem in der Meditation. Denn es ist dann möglich, zu sehen, wie der Intellekt allem regelrecht etwas überstülpt, indem er es interpretiert, ablehnt oder begehrt. Man kann zuschauen, wie sich dieses Spiel beruhigt und wieder an Intensität gewinnt. Es wird erkennbar, dass es ein rein interner Vorgang ist, der sich auf diese äußere Welt überlagert. Ich kann dieses seltsame, sehr persönliche Spiel mit Abstand unter einer vollkommen anderen Sichtweise sehen.

Im alltäglichen Bewusstsein von Handlung und Ergebnis bin ich sehr persönlich mit diesem Spiel verwickelt. In diesem Spiel entsteht das Ego in verschiedenen Intensitäten als ein Handelnder, Denkender und Erfahrender und es befindet sich als eine Art Zentrum im ständigen Austausch mit der Welt.

In der Meditation richtet sich die Betrachtung nicht auf eine Welt, die außerhalb meiner Hautgrenze beginnt, sondern auf eine Welt, die die sogenannten inneren Vorgänge mit einbezieht. Dort kann ich zunehmend erkennen, dass diese inneren Vorgänge die äußere Welt entstehen lassen. Ich kann mehr und mehr erkennen, in welcher seltsamen Beziehung diese innere und äußere Welt miteinander stehen. Und durch diese zunehmende Erkenntnis eröffnen sich mir vollkommen neue Möglichkeiten.

Meditation sollte sich von dem Muster von Handlung und Ergebnis abheben indem sie statt »machen«, »sein« ist. Dann wird es hilfreich sein, die Unruhe auch auf sehr tiefen Ebenen aufzulösen. Bewusstsein »ist« und der Geist wartet immer auf irgendetwas und erschafft so dieses ständige Gefühl der Unvollkommenheit. Er ist diesem »Ist« durch seine ständigen Bewegungen irgendwie immer eine Nasenlänge voraus, auch wenn diese Bewegungen unter dem Deckmantel nobelster Modelle auftauchen. Daher wird das Beruhigen aller Ideen, Modelle und Konzepte empfohlen, die Patañjali als Bewegungen des Geistes zusammenfasst. Es gibt diese eine Gemeinsamkeit, die bei unterschiedlichsten Ansätzen in verschiedenen Kulturen über Spiritualität immer anzutreffen ist. Und das ist Ruhe oder Stille.

Von Stille, Leere und Fülle

Diese Stille oder auch Leere, wie man sie im Buddhismus nennt, ist leer von jeglichem Konzept oder Modell. Dort gibt es noch nicht einmal Sinn oder Sinnlosigkeit. Und wer sich vor dem Wort »Leere« fürchtet, darf sich gerne der vedantischen Anschauung bedienen, wo sie pūrṇa, die Fülle, heißt, weil es dort an nichts fehlt. Es herrscht dort eine Freiheit vom Gewussten und daher ist es friedlich.

Sobald die Bewegungen wieder zunehmen, ergreift der Intellekt sofort seine Chance. Er argumentiert dann, dass dieser Friede nur unter den Idealbedingungen der Meditation im abgeschirmten Raum der Ruhe, abgewandt von der Welt möglich sei und daher für das tägliche Leben mit all seinen Herausforderungen untauglich wäre. Aber ich kann mit dieser Stille, die ich aus den Idealbedingungen des Yoga-Raumes herkenne, auch im täglichen Leben Kontakt aufnehmen. Denn die Stille ist das, was jenseits des Lärmes als eine Kontinuität immer da ist. Wenn ich mit der Stille durch die Übung des Yoga und der Meditation vertraut wurde, dann wird es mir auch zunehmend gelingen, den Kontakt zu dieser Stille in den alltäglichen Situationen aufrecht zu erhalten. Dann erlerne ich die Kunst zu sein, wo der denkende Geist wieder zu einem Instrument wird, das er eigentlich lediglich ist.



Um im Alltag immer wieder einfach präsent und gegenwärtig zu sein, was die beste Voraussetzung für jegliche geistige, intellektuelle oder körperliche Aktivität ist, kommt mir die wohl einfachste Yoga-Übung zur Hilfe, die es überhaupt gibt. Ich bringe meine Achtsamkeit weg von der Welt der Gedanken und der äußeren Eindrücke zum Atem, der jetzt in diesem Moment fließt. Die Übung ist sehr einfach und zeigt erstaunliche Ergebnisse. Aber man sollte die Achtsamkeit haben, dieses wunderbare Geschenk, das mir die Natur gegeben hat, auch wirklich zu nutzen. Wenn ich zunehmend aus diesem Sein heraus lebe, wird mein ganzes Leben Meditation.