



# MEDITATION: FREUDE ALS KRAFTQUELLE AUF DEM PFAD

VON OLIVER PETERSEN

Die Geistesschulung auf dem spirituellen Pfad wird getragen von der Kraft der Freude. Wenn Sie nur als eine Pflicht empfunden wird, die wie eine schwere Last auf den eigenen Schultern liegt und routiniert vollzogen wird, ist es nicht möglich kontinuierlich zu üben und transformierende innere Erfahrungen zu machen. Das entspricht auch der neurowissenschaftlichen Er-

kenntnis, dass die Freude beim Lernen wie eine Art Dünger für das Gehirn wirkt und die gewonnenen Erfahrungen verstärkt. Wir können das auch an der Freude von Kindern beobachten, wenn sie neue Erfahrungen machen. Leistungsdenken, übertriebene Selbstkritik und damit verbundener Perfektionismus dagegen verengen das Blickfeld und führen zur Erschöpfung.

In der Praxis der Sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattvas kommt diese Tatsache durch die große Bedeutung der Vollkommenheit der Tatkraft zum Ausdruck. Sie wird als "Freude am Heilsamen" definiert und entwickelt, indem man Wertschätzung für die Praxis hervorbringt und sie daraufhin mit Selbstbewusstsein und Stabilität ausübt. Das Resultat ist Freude an der Übung, die eine fast mühelose Hingabe an die Meditation ermöglicht, die als eine Art „Flow“ Erfahrung bezeichnet werden kann. Wichtig ist es dabei auch sich Ruhepausen zu gönnen um weitere Übungen entspannt angehen zu können.

Im tantrischen Buddhismus wird die Bedeutung der Freude noch weiter betont, indem der Genuss von Objekten als Inspirationsquelle genutzt wird um den Geist auf spirituelle Inhalte auszurichten. Dabei wird sogar eine Art göttliches Selbstbewusstsein eingeübt. Dieses Vorgehen ist auch in der Kunst als die Inspiration der Musen bekannt und wird durch Bacchus, den Gott des Weines und des Rausches symbolisiert.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Freude ist es, sich an den guten Taten von einem selbst und den anderen zu erfreuen, wie es innerhalb der Übungen zur Reinigung und Verdienstansammlung, die als die Sieben Zweige bekannt sind, empfohlen wird.

Auch gilt die Praxis der Mitfreude als eine der Vier Unermesslichen Geisteshaltungen. Diese Ausrichtung wird ebenfalls durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaft im Zusammenhang mit den Spiegelneuronen gestützt. Dabei wird ausgesagt, dass der Mensch automatisch die Handlungen anderer, die er beobachtet, im eigenen Geist imitiert. Damit ist es wünschenswert, sich die positiven Handlungen anderer zu vergegenwärtigen, um sich selber in diese Richtung zu entwickeln, anstatt Neid und Missgunst zu entwickeln, die einen unglücklich und unbegabt machen. Diese Vorgänge erklären auch die große Bedeutung des Vertrauens gegenüber Lehrern für den Lernerfolg.

Im Zusammenhang mit der Konzentrationsentfaltung, die man als Shamatha bezeichnet, wird erläutert, dass der Geist, der von sinnlosen Gedanken der Abneigung, Anhaftung, Mutlosigkeit und Sorge befreit wird, automatisch seine strahlende und freudige Natur zeigt. Positive Anlagen reifen heran und damit wird auch die geistige und körperliche Gesundheit durch eine optimistische Haltung stabilisiert. Diese Tatsache wird heutzutage auch therapeutisch, etwa mit Hilfe von Achtsamkeitstechniken bei denen man sich von destruktiven Gedankenschleifen distanziert, zur Anwendung gebracht. Die innere Freude, die während der Meditation nicht von äußeren Stimuli abhängig ist, macht die Psyche

eines Menschen sehr stabil und resilient gegen die Wechselfälle des Lebens und befreit von Ungenügsamkeit und Unrast.

Grundsätzlich kann man sagen, dass wenn wir Freude empfinden ein spiritueller Zustand sich manifestiert. Wie sollte es auch möglich sein, dass Ziel geistiger Glückseligkeit zu erreichen, wenn man nicht bereits auf dem Pfad mit dem Resultat übereinstimmende Ursachen hervorbringen würde.

## MEDITATION ÜBER DIE FREUDE

Wir bereiten uns einen Meditationsplatz an dem auch Abbilder unserer Inspirationsquellen wie etwa der Buddhas und Lehrer auf einer Art Altar errichtet sind und nehmen eine geeignete Körperhaltung ein, die unsere Energien zu sammeln hilft. Nun entwickeln wir eine starke Motivation zu meditieren, indem wir uns die Vorzüge der jeweiligen Praxis, die wir uns vorgenommen haben, verdeutlichen. Etwa, dass sie in der Lage ist, uns wahres inneres Glück zu verschaffen und uns erlauben wird, anderen umfassend zu helfen.

Wir freuen uns in Dankbarkeit darüber, dass wir als Mensch in menschenwürdigen Verhältnissen leben und so in der günstigen Lage sind, innere Ursachen zur Überwindung von Leiden und zur Entwicklung von Glück mit einer in Muße durchgeführten geistigen Übung hervorzubringen.

Auf der Grundlage dieser großen intentionalen Kraft richten wir nun zunächst unseren Geist achtsam auf unsere körperlichen Erfahrungen, die wir etwa über den Tastsinn gerade machen. Wir gehen unseren Körper z.B. von oben nach unten durch, entspannen unsere Augen, die Kinnpartie und die Gesichtszüge. Dabei mag es auch helfen ein kleines Lächeln der Freude aufzusetzen, dass unseren Körper davon überzeugt, dass es uns gut geht und er sich entspannen kann. Nun nehmen wir auch von unseren Schultern symbolisch alle Last des Alltags, gehen mit unserer Aufmerksamkeit den Rücken herunter wobei sich auch die Muskelstränge entlang der Wirbelsäule entspannen und lockern die oft unnötig angespannte Bauchdecke. Vielleicht können wir dabei auch eine subtile Energie spüren, die unseren ganzen Körper durchzieht und überall dort geweckt wird, wo wir aufmerksam werden und zu einem Gefühl der Entspannung und Wärme, vergleichbar der Erfahrung bei einer Massage, führt. Wenn wir den gesamten Körper durchgegangen sind spüren wir, dass der Körper dankbar darauf reagiert, wenn wir uns seiner einmal bewusst werden und nicht immer nur in unseren Gedanken von Sorge über die Zukunft und Schuldgefühl über die Vergangenheit festhängen. Er antwortet darauf mit einem Gefühl der Entspannung, Gesundheit und Freude ganz wie auch ein Mensch auf ein Zeichen der Aufmerksamkeit reagiert. Nach einer Weile richten wir uns auf unseren Atem aus, wie er an der Bauchdecke oder unterhalb der Nase zu spüren ist. Wir brauchen einmal nichts zu tun oder zu erreichen sondern können einfach nur im bloßen Bewusstsein des Atems ruhen. Wenn andere Gedanken auftreten, ärgern wir uns nicht darüber, sondern gehen ganz natürlich zum Atem zurück, so wie ein Kind das Laufen lernt, hinfällt und einfach wieder aufsteht. Der Geist kommt dadurch weiter zur Ruhe, überflüssige Konzepte klären sich und er wird auf natürliche Weise von Heiterkeit und Freude erfüllt.

In diesem kontemplativen Zustand können wir nun beginnen uns unsere eigenen guten Eigenschaften bewusst zu machen, die wir an uns schätzen. Wir vergegenwärtigen uns, dass wir bei allen Defiziten auch verschiedene Talente wie etwa Humor, Freundlichkeit oder Sensibilität haben, die von anderen geschätzt werden. Es entsteht ein Gefühl der Anerkennung für uns selbst und des Selbstbewusstseins, das sich als Freude in unserem Körper und Geist ausbreitet und wir genießen dieses angenehme Gefühl. Wir nehmen uns auch vor, diese Eigenschaften weiter anwachsen zu lassen.

Im Folgenden lassen wir vor unserem inneren Auge möglichst lebendig eine Szene auftreten, in der wir heilsam handelten; etwa anderen geholfen haben. Von Herzen erfreuen wir uns daran, dass wir das getan haben und dem anderen damit nützten. Wir sind uns auch bewusst, dass wir dabei sehr gute Anlagen in uns hinterlassen haben, die sich in Zukunft zu Glück auswirken werden. Wir nehmen uns vor, auch in Zukunft wieder so zu handeln und verweilen möglichst konzentriert in dem freudigen und inspirierten Zustand, der uns aufgrund dieser Betrachtung erfüllt.

Als weiteres Objekt unserer Meditation vergegenwärtigen wir uns nun andere Personen aus unserem Bekanntenkreis und auch hervorragende Menschen des Zeitgeschehens oder gar heilige Wesen wie den Buddha und Jesus. Wir machen uns möglichst konkret bewusst, welche Eigenschaften und Handlungsweisen wir an diesen Personen besonders schätzen, auch wenn sie vielleicht in ihrer Art ganz anders sind als wir. Wir spüren die positive Ausstrahlung auf uns wenn wir uns in diese Tugenden Anderer ein spüren und erfreuen uns von Herzen an den guten Wirkungen, die sich auch in praktischen Handlungen zum Wohle anderer zeigen. Anstatt uns mit ihnen zu vergleichen oder gar Neid aufkommen zu lassen wünschen wir diesen Personen, dass sie diese Fähigkeiten weiter entfalten, viel Erfolg bei ihren Bestrebungen haben mögen und Anerkennung und gute Bedingungen genießen können. So nehmen wir sie uns zum Vorbild. Auch freuen wir uns an ihrem Wohlbefinden, wünschen ihnen alles erdenklich Gute und verbleiben eine Zeitlang in diesem Zustand der Mitfreude.

Abschließend stellen wir uns vor, dass die erleuchteten Wesen und Lehrer, die wir uns im Raum vor uns visualisieren, sehr erfreut über unsere meditativen Bemühungen sind und uns freundlich und ermutigend anlächeln und ihren Segen in Form von Licht von ihrem Herzen ausgehend aussenden. Das Licht erreicht uns und wir atmen es ein und es erfüllt wie die Atemluft jede Zelle unseres Körpers. Dabei vergegenwärtigen wir uns, dass wir dadurch von allen Hindernissen wie Krankheiten, Blockaden und negativen Karma befreit werden. Gleichzeitig wird unser Geist von allen Hindernissen für das Erfreuen an dem Guten von uns und anderen geläutert. Wenn wir ausatmen, verlassen all diese Hindernisse unseren Organismus in Form von dunklen Rauch, so dass wir uns immer leichter und lichtvoller an Körper und Geist fühlen.

Schließlich lösen sich all diese Vorstellungen auf wie ein Regenbogen im Himmel und wir verbleiben mit unserer Aufmerksamkeit, ohne diese Visualisation, nochmals bei der Atemmeditation. Schließlich werden wir uns wieder des Körpers bewusst und beenden unsere Meditation.