

# Meditation:

# Zufrieden sein mit dem, was ist



von Oliver Petersen

**G**enügsamkeit ist eine Quelle des Glücks. Ihr Fehlen dagegen ist eine der wesentlichen Ursachen für Tragödien im persönlichen Leben bis hin zu den Katastrophen in der Geschichte der Menschheit. Wenn Einzelne keine Grenzen in ihrem Streben nach Macht, Besitz usw. kennen, prallen die Interessen der Menschen notwendigerweise aufeinander, und das führt zu Auseinandersetzung und Streit. Das Gemüt der Beteiligten findet keine Ruhe, selbst die Gesundheit ist gefährdet. Es kommt zu karmisch unheilsamen Handlungen der Gewalt. Auf globaler Ebene kann die ökologische Krise ursächlich auf die maßlose Begierde zurückgeführt werden.

Eine genügsame Einstellung bedeutet nicht eine pessimistische oder passive Haltung. Jeder Mensch hat legitime Bedürfnisse nach Nahrung, Kleidung und Aufmerksamkeit. Die immer weitere Vermehrung der materiellen Dinge jedoch führt nicht zu mehr Zufriedenheit. Der Buddha verglich die Sinnesobjekte mit Salzwasser, das niemals den Durst stillt. Wenn wir genug zum Leben haben, sollten wir uns nicht weiter von Sorgen um diese Dinge versklaven lassen und deren Bedeutung nicht für unser vergängliches Leben übertreiben. In Bezug auf die geistigen Tugenden dagegen, die echtes Glück ermöglichen, sollten wir nie genug haben.

In der monastischen Tradition des Christentums und des Buddhismus wird entsprechend dieser Einsichten viel Wert auf Bedürfnislosigkeit, Einfachheit und Dankbarkeit gelegt. Diese Tugenden gelten als Voraussetzung für die Meditation. Sie sind ein innerer Schatz, den man überall hin mitnehmen und der einem allezeit Wohlempfinden verleihen kann. Das Leben wird dadurch ruhiger und friedlicher. Weitergehende spirituelle Praktiken werden so überhaupt erst möglich gemacht.

Eine dankbare, zufriedene Haltung zeitigt unmittelbare Resultate. Freude folgt der Dankbarkeit direkt, wenn man nicht auf die Freude wartet, um dankbar zu sein. Es ist sicherlich konstruktiver, sich bewusst zu machen, wie vieles von dem, was wir erfahren, gut verläuft, anstatt unseren Blick immer auf das zu richten, was misslingt, und alles Angenehme für selbstverständlich zu halten. Durch unsere positive Ausstrahlung werden wir dann auch andere Menschen erfreuen können.

### VORBEREITUNGEN ZUR MEDITATION

Damit die Meditation tiefer wirken kann, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfertische errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile und empfinden ein Gefühl von Wärme und Entspannung.

Nachdem wir uns so ganz der gegenwärtigen Erfahrung zugewandt haben, verringern wir unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn der Geist dadurch freier von unnötigen Gedanken und damit aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns der analytischen Meditation. Wer möchte, kann sich ein Zufluchtsobjekt, etwa den Buddha, vor sich im Raum vorstellen, um Inspiration zu empfangen.

### DIE EIGENTLICHE ÜBUNG

Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, betrachten wir nun nacheinander mit Dankbarkeit die angenehmen Erfahrungen, die wir über die verschiedenen Sinne machen. Zunächst wenden wir uns dem Sehbewusstsein

zu und bedenken, welche angenehmen Erlebnisse wir damit machen dürfen, wenn wir achtsam sind. So können wir z.B. einen Baum oder den Gesichtsausdruck eines lieben Menschen mit Freude betrachten. Bezüglich des Hörbewusstseins können wir uns vergegenwärtigen, wie uns der Genuss von guter Musik oder einer Vogelstimme inspiriert. Das Riechbewusstsein ermöglicht uns, den Duft einer Blume zu erfahren. Über das Geschmacksbewusstsein können wir ein gutes Essen oder eine Tasse Tee genießen. Mit Hilfe des Tastbewusstseins spüren wir etwa den Händedruck eines Freundes oder die Oberfläche eines weichen Stoffes. Das geistige Bewusstsein schließlich ermöglicht, sich in Gedanken der Philosophie und Religion zuzuwenden und uns mit Dingen zu beschäftigen, die weit über dieses Leben hinaus Bedeutung haben.

Nach der Beschäftigung mit einem Sinnesbereich verbleiben wir jeweils eine gewisse Zeit in einem Zustand der Zufriedenheit und Dankbarkeit mit dem, was wir erfahren dürfen. Wir machen uns bewusst, dass wir für diese Erfahrung nicht besonders wohlhabend sein müssen, es kommt eher darauf an, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und die Fähigkeit zu entwickeln, uns an kleinen Dingen zu erfreuen. Auch könnten wir uns vor Augen führen, wie schön es ist, wenn unsere Sinne überhaupt funktionieren und wir frei von Schmerzen sind, was durchaus nicht selbstverständlich ist.

Wie nun gehen wir mit Problemen um, die wir im Leben erfahren müssen? Erst einmal können wir ein Problem vor dem Hintergrund des Abhängigen Entstehens von verschiedenen Blickwinkeln her betrachten. Womöglich erscheint es dann in einem anderen Licht. Wir können vielleicht an einer schwierigen Situation noch Vorteile entdecken. Falls das nicht gelingt, so kann uns doch deutlich werden, dass uns jedes Problem eine Gelegenheit bietet, innerlich zu wachsen. Nicht selten stellen wir fest, dass sich die ungewollten und unkontrollierbaren Geschehnisse im Leben als hilfreich und förderlich herausstellten, wenn wir sie akzeptiert und konstruktiv genutzt haben. Selbst die Begegnung mit dem Destruktiven in der Welt kann uns dazu bringen, etwas gegen das Unrecht zu unternehmen und uns mitfühlend für andere einzusetzen. Dadurch entdecken wir auch in uns selbst ungeahnte positive Kräfte.

Am Ende der Kontemplation konzentrieren wir uns auf das gewonnene Gefühl von Zufriedenheit und Dankbarkeit, das entsteht, wenn wir uns bewusst werden, wie viel Positives wir erleben. Wir machen uns bewusst, dass wir alles haben, was wir für unsere spirituelle Praxis brauchen, und üben uns in Genügsamkeit.

Bemerken wir, dass unsere Kräfte schwinden, richten wir die Aufmerksamkeit zunächst nochmals auf einige Atemzüge, bevor wir die Meditation mit einem Widmungsgebet beenden. Wir widmen die heilsame Kraft dieser Meditation dem Ziel, dass nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen Glück und echte Zufriedenheit erfahren mögen.