



Meditation über die Natur des Geistes

von Oliver Petersen

Bevor wir mit der eigentlichen Meditation beginnen, wollen wir uns sammeln und uns von äußeren Ablenkungen frei machen. An einem ruhigen Ort angekommen, nehmen wir eine geeignete Meditationshaltung ein. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung des Körpers mit Hilfe des Tastsinns. Zunächst entspannen wir die Augen und dann die Mundregion, indem wir den Kiefer ein wenig herunterfallen lassen. Vielleicht entsteht sogar bei leicht geöffnetem Mund ein Lächeln, wie wir es auf Buddhabilddern sehen. Dieses Lächeln vermittelt dem gesamten Körper eine entspannte Haltung.

Auch die übrigen Gesichtszüge können wir entspannen in dem Wissen, dass wir keinen Eindruck auf andere machen müssen, sondern einmal ganz mit uns selbst in Kontakt bleiben können. Wir achten darauf, dass wir unsere Schultern nicht hochziehen, wir entspannen sie und lassen so symbolisch auch alle Last des Tages los. Mit unserer Aufmerksamkeit gehen wir dann Wirbel für Wirbel den Rücken hinab und bemerken dabei auch die parallel verlaufenden Muskelstränge. Wir können uns vorstellen, dass ein imaginärer Pinsel über diese Körperteile fährt und sich ein Gefühl von Wärme und Entspannung einstellt und eine subtile Energie wieder freier fließt.

Nun achten wir darauf, dass unsere Bauchdecke nicht unnötig angespannt ist, und gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter durch das Becken und die Beine hinab bis zu den Füßen. Wir sind uns jetzt des ganzen Körpers bewusst. Mit Dankbarkeit denken wir daran, was er für uns tut. Der Körper antwortet auf unsere Achtsamkeitsübung mit einem Wohlgefühl, das für die Gesundheit förderlich ist.

Um überflüssige Grübeleien zu reduzieren, richten wir

unsere Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Wir brauchen den Atem nicht zu beeinflussen, sondern sind uns lediglich bewusst, dass wir ein- und ausatmen. Wenn andere Gedanken kommen, so ärgern wir uns nicht darüber, sondern kehren einfach immer wieder zum Atem zurück.

Wir brauchen nichts zu tun und zu erreichen. Wir atmen bewusst und verweilen im bloßen Sein. Dadurch wird der Geist schon unbeschwerter und heiterer. Unnötige Konzepte wie Sorgen um die Zukunft und Schuldgefühle bezüglich der Vergangenheit fallen von uns ab.

Wie der weite Himmel

Nachdem unser Geist durch diese Übungen ruhiger geworden ist, können wir ihn direkt zum Meditationsobjekt machen. Wir werden uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst, dabei verzichten wir darauf, über sie zu urteilen. Wir beobachten den Geist lediglich so, wie wir schon die Atemzüge verfolgten, ohne jegliche Wertung.

Wir versuchen nicht, den Geist mit Anstrengung frei zu machen von Gedanken und Gefühlen. Alles darf Raum bekommen, aber wir halten an keinem Konzept fest, sondern verbleiben in der Rolle des Beobachters. Wir lassen aufziehende Gedanken einfach kommen und wieder gehen. Vielleicht hilft uns ein Bild: Wir können uns vorstellen, an einem Fluss zu sitzen, der ruhig und stetig fließt, oder am Meer, wo die Wellen kommen und gehen. Wir greifen nicht ein, sondern bleiben einfach dabei, die Aktivitäten des Geistes zu beobachten.



Allmählich wird der Geist ohne inneren Kampf von selbst zur Ruhe kommen. Indem wir in der Rolle des Beobachters verbleiben, werden wir uns wie im Auge eines Orkans fühlen. Obwohl immer noch Unruhe im Geist herrscht, kann der Beobachter doch in seiner Mitte bleiben und in einer inneren Freiheit ruhen. Wir bemerken, ob wir aufgeregt, schläfrig, friedlich, glücklich oder deprimiert sind. Wir können diese Empfindungen auch benennen und dann zum bloßen Beobachten zurückkehren. Wir nehmen alle Stimmungen an und beobachten, wie sie sich verändern, stärker und schwächer werden.

Dadurch kann die Erfahrung entstehen, dass der beobachtende aufmerksame Geist wie ein weiter Himmel ist. Gefühle und Gedanken sind wie Wolken, die durch den leeren Raum ziehen und sich wieder auflösen. Niemals können diese Zustände die Weite und Transparenz des Geistes behindern. Damit bekommen wir eine Vorstellung von der nicht-materiellen, klaren und erkennenden Natur unseres Geistes, von seiner Weite und Transparenz. Aus diesem zugrunde liegenden Wesen des Geistes steigen die verschiedenen wandelbaren Geistesfaktoren auf und vergehen wieder, ohne diese Natur jemals wirklich verunreinigen zu können.

Die Übung besteht darin, sich nicht mit den jeweiligen vorübergehenden Zuständen zu identifizieren und nicht das zu tun, was wir normalerweise tun: an angenehmen Stimmungen zu haften oder unangenehmen auszuweichen. Wir ruhen in dieser grundlegenden Natur mit ihrem unermesslichen Potenzial, gleich was passiert. So nehmen wir die konventionelle Natur des Geistes wahr.

Genauso ist es auch möglich unsere Gedanken zu beobachten. Fortwährend entstehen Bilder, Worte, Erinnerungen,

Pläne und Phantasien in unserem Geist, doch müssen wir sie nicht als Zustände eines konkreten und festen „Ichs“ auffassen, sondern lassen sie einfach wieder gehen. Diese Meditation ist auch eine gute Vorbereitung, um später die endgültige Natur des Geistes, seine Leerheit von unabhängiger Existenz zu erkennen. Denn diese Einsicht ist das, was uns dauerhaft vom Leiden befreit.

Empfindungen und Gedanken entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen und haben kein Eigenwesen. Das ist die endgültige und dauerhafte Natur unseres Geistes. In dieser endgültigen Natur entstehen die konventionellen, zeitweiligen Zustände in ihrer Wandelbarkeit. Der Buddha verglich die verschiedenen Geisteszustände mit Luftspiegelungen und Schaum.

So befreien wir uns zunehmend von engen, begrenzten Selbstbildern und dem zwanghaften Festhalten oder Ablehnen von Erfahrungen und Gedanken. Die eigene Identität wird als fließender und weniger isoliert von der Welt erfahren. Eine solche Einsicht in das Geheimnis des Geistes, das auch die Buddhanatur genannt wird, kann zum Kern der Erfahrung der Befreiung von Leiden werden.

Am Ende der Übung wenden wir uns noch einmal dem Atem zu, werden uns dann des Körpers bewusst und kehren mit unserer Aufmerksamkeit in die Außenwelt zurück. Wenn wir regelmäßig in diesem achtsamen Beobachten des Geistes meditativ verweilen, wird diese Erfahrung sich auch außerhalb der Meditation auf den Umgang mit den inneren und äußeren Wechselfällen des Lebens auswirken. Wir werden souveräner und freudiger leben. ▀