



Meditation: Frieden mit sich selbst schließen

von Oliver Petersen

In allen großen Religionen gilt die Kraft der Vergebung als ein Heilmittel für den verwirrten Geist. Hinter dieser Unterweisung steht die Erfahrung der Meditierenden, dass, wenn wir mit den Geschehnissen der Vergangenheit hadern, uns dies daran hindert, mit voller Achtsamkeit und einem liebevollen Herzen in der Gegenwart zu sein und ein bewusstes und erfülltes Leben zu führen.

Das Vergeben ermöglicht auch nach traumatischen Erfahrungen einen neuen Umgang mit uns selbst und den anderen. Gelingt es uns, diese Einstellung zu entwickeln, können wir uns von destruktiven Mustern der Vergangenheit befreien und im Umgang mit anderen Menschen neue Anknüpfungspunkte finden. In dem Bemühen um Vergebung werden wir bemerken, dass sie nicht nur gegenüber äußeren schwierigen Personen schwer fällt, sondern vor allem gegenüber den eigenen Fehlern. Wer in sich hineinhorcht, wird feststellen, wie überkritisch wir gerade in unserer Leistungsgesellschaft oft mit uns selbst umgehen, und wie wenig wir uns unsere Unvollkommenheit und unsere fehlerhaften Handlungen der Vergangenheit verzeihen können.

Aufgrund dieses Widerstreites in unserem Inneren und der daraus folgenden Drucksituation fällt es uns dann umso schwerer, andere Menschen realistisch einzuschätzen, sie mit ihren Fehlern zu akzeptieren und in ihren Vorzügen nicht zu überschätzen. Hinter der Tendenz zur Selbstabwertung mag die Vorstellung stehen, dass man sich Liebe und Anerkennung mit Leistungen verdienen muss und sich keine Blöße geben darf. Im Falle des Scheiterns oft übertriebener Ansprüche an sich selbst entsteht das Gefühl, wertlos zu sein.

In dem Bemühen, mit sich Frieden zu schließen, geht es natürlich nicht darum, schädliche Handlungen der Vergangenheit zu übertünchen. Diese zu bereuen und reinigende religiöse Übungen zu vollziehen kann sehr befreiend sein. Sich selber aber als Person grundsätzlich negativ zu beurteilen ist genauso unangemessen, wie sich im Stolz zu überschätzen. Sowohl das mehr depressiv ausgerichtete als auch das narzisstisch getönte Selbstbild sind Ausdruck der im Buddhismus beschriebenen fundamentalen Unwissenheit, die ein unabhängiges und beständiges Ich annimmt.

Hinter der Selbstablehnung steht oft ein übertriebener Anspruch auf Perfektion und der Wunsch, etwas Besonderes zu sein. Im Dharma spricht man auch von der Faulheit der Mutlosigkeit. Damit ist eine Selbstabwertung gemeint, die dazu führt, dass man in Passivität verharrt.



Sich selbst vergeben, wie etwa eine Mutter ihrem Kind verzeiht, ist wichtig für die eigene Entwicklung.

Ideal für eine kontinuierliche Meditationspraxis dagegen wäre ein realistisches Selbstbild, in dem man erkennt, dass man vermutlich nicht viel anders ist als andere Menschen mit ihrer Mischung aus Fehlern und Vorzügen.

Anstatt sich für besonders negativ zu halten und in Schuldgefühle zu verstricken betrachtet man die realen



Defizite und macht sich bewusst, dass es normal ist, als Mensch Fehler zu machen. Auf der Grundlage einer solchen entspannten und versöhnungsbereiten Haltung gegenüber sich selbst wird es dann leichter sein sich vorzunehmen, negative Handlungen in Zukunft nicht wieder zu tun und stattdessen den eigenen Geist langfristig weiterzuentwickeln. Wir werden so menschlicher werden.

Die Meditation

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha sowie Opfertagen aufgestellt sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf den Körper und den Atem richten. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns dem eigentlichen Thema der analytischen Meditation.

Zu Beginn stellen wir uns im Raum vor uns den Buddha vor, der als eine Art Zeuge unsere Meditation begleitet und unterstützt. Wir machen uns deutlich, dass der Buddha keinerlei strafende Funktion hat. Er nimmt uns voller Mitgefühl bedingungslos an, wie wir sind, und freut sich über unsere Bemühungen, verständnisvoller mit uns selbst

umzugehen. Entsprechend lächelt er freundlich, wie eine Mutter ihr geliebtes Kind anschaut.

In diesem geborgenen Umfeld verdeutlichen wir uns möglichst realistisch eine Situation aus der Vergangenheit, in der eine Eigenschaft hervortritt, die wir an uns nicht mögen und die vielleicht auch zu einem schädlichen Verhalten geführt hat. Nun beobachten wir, welche

Gefühle spontan und unreflektiert in uns auftreten. Wir lassen uns Zeit, um ohne jede moralische Wertung zu beobachten, welche inneren Muster bei einer solchen Vergegenwärtigung in uns aufkommen.

Nach einer Weile erforschen wir, welchen Charakter diese Gefühle haben. Wahrscheinlich sind Stimmungen der Selbstverachtung aufgetreten, die sich sehr hart anfühlen, den Geist verzweifeln lassen und ihn sehr eng und aggressiv machen. Wir sehen, dass eine solche Haltung uns selbst gegenüber sich bestimmt nicht konstruktiv auswirkt, und so bemühen wir uns nun um eine neue Perspektive.

Wir machen uns deutlich, wie sinnlos es ist, über eine angemessene Reue hinaus Schuldgefühle über Vergangenes zu hegen, das wir doch nicht mehr ändern können. Stattdessen versuchen wir einmal, uns selbst wie ein Kind zu betrachten, das noch nicht alles richtig macht und gerade deshalb unsere Unterstützung braucht. In dieser Grundhaltung formulieren wir innerlich den Satz: „Ich vergebe mir.“ Wir wiederholen diese Worte einige Male und lassen sie auf uns wirken. Vielleicht spüren wir Widerstände, ob es denn möglich sei, sich so zu verzeihen. Aber wir machen uns bewusst, dass es hilfreich ist, sich realistisch zu sehen und sich nicht mit einer negativen Eigenschaft zu identifizieren.

Langsam empfinden wir dann vielleicht die Milde und Sanftheit des Geistes, welche die Haltung der Vergebung auszeichnet. Wenn wir diese freudige Einstellung in dem Fall gegenüber uns selbst gefunden haben, konzentrieren wir uns auf diese Qualität, von der wir erfahren werden, dass sie unseren Geist besänftigt und befreit. Nach dem gleichen Vorgehen können wir dann auch mit weiteren Eigenschaften arbeiten, die wir an uns kritisch beurteilen, und Situationen der Vergangenheit betrachten.

Wenn wir bemerken, dass die Kraft der Konzentration nachlässt, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Buddha und stellen uns vor, dass er voller Freude unsere Meditation begutachtet. Schließlich sendet er aus seinem Herzen Segen in Form von Licht, das mit dem Atem in unseren Körper eingeht und alle Energiebahnen und Zellen erfüllt und reinigt. Gleichzeitig wird damit unser Geist von allen Hindernissen geläutert, insbesondere von allem, das der Kraft der Selbstversöhnung entgegensteht.

Ein tiefer Frieden erfasst unser ganzes Wesen, und wir verweilen eine Zeitlang darin. Nun beenden wir langsam unsere Meditation, indem wir noch einmal einigen Atemzügen mit Aufmerksamkeit folgen. Danach werden wir uns wieder des Körpers und der Umwelt bewusst. Wir widmen die heilsame Kraft der Meditation dem Wohl der Wesen und erheben uns, um aus dem Gefühl innerer Kraft heraus unseren Alltag wieder aufzunehmen.



cdk / Photocase