

MEDITATION

VERTRAUEN IN DAS GUTE SETZEN

VON OLIVER PETERSEN

Unerschütterliches Vertrauen in den Dharma erwächst aus tiefen inneren Erfahrungen. Diese meditativen Einsichten werden möglich, wenn man den Geist vorbereitend kräftigt. Als der große indische Meister Atiša nach Tibet kam, lehrte er deshalb zunächst fast ausschließlich Übungen zur Reinigung des Geistes und zur Ansammlung von Verdienst.

Um Vertrauen und Selbstvertrauen aufzubauen, ist es wichtig, sich in der Meditation an den guten Eigenschaften und Handlungen von einem selbst und von anderen zu erfreuen. Diese Übung ist auch eine Kraftquelle. Sie wirkt depressiven und mutlosen Einstellungen entgegen, die in Zuständen der Überforderung durch Arbeit oder Meditation, etwa bei Klausuren, entstehen können. Sie führt zu einem, im positiven Sinn, selbstbewussten, weiten und hellen Geisteszustand. Sie ist förderlich für die Gesundheit und die Beziehungen.

Das Vertrauen in das grundlegend Gute in einem selbst lässt einen auch das Gute in der äußeren Welt sehen. Wenn man sich mit Freude etwa einen qualifizierten Lehrer oder eine Lehrerin zum Vorbild nimmt, wird man deren Fähigkeiten selbst schneller entwickeln können. Wenn man dagegen nur über die vermeintlichen schlechten Eigenschaften anderer nachgrübelt und diese in sie hineinprojiziert, wird man sich auch selbst mutlos und niedergedrückt fühlen.

Damit soll nicht die Kritikfähigkeit außer Kraft gesetzt werden. Aber wir sollten einander mit Respekt begegnen. Das ist wohltuend für unseren eigenen Geist und fördert eine harmo-

nische Entwicklung der Gesellschaft. Auch Lehrer und Schüler, Politiker und Wähler sollten sich gegenseitig respektieren. In Gemeinschaften, etwa am Arbeitsplatz, entsteht eine gute, vertrauensvolle Atmosphäre, wenn man das Positive wechselseitig anerkennt. Das Erfreuen wirkt auch dem Neid direkt entgegen, der Beziehungen vergiftet. Neid bedeutet, dass man die guten Eigenschaften und den Erfolg anderer nicht ertragen kann. Erfreuen und Mitfreude verringern ganz natürlich und mühelos die Egozentrik, Vertrauen bringt innere Gelöstheit.

Während der Sitzmeditation ist es sinnvoll, sich nacheinander an verschiedenen Personengruppen zu erfreuen. So kann man sich zunächst an den eigenen guten Eigenschaften, Handlungen und Erfolgen erfreuen, um diese Praxis dann auf Freunde auszuweiten und sich schließlich den besonderen Vorbildern zuzuwenden.

DIE EIGENTLICHE MEDITATION

Wenn wir auf unserem Meditationsplatz eine geeignete Körperhaltung eingenommen haben, richten wir den Geist zunächst achtsam auf unsere körperlichen Erfahrungen und dann auf den Atem. Zur Unterstützung stellen wir uns im Raum vor uns den Buddha in einer lichtvollen und freundlichen Erscheinung als Zeuge unserer Meditation vor.





Nun machen wir uns eine Eigenschaft bewusst, die wir an uns schätzen. Wir vergegenwärtigen uns, dass wir diesen Vorzug haben und dass er von anderen geschätzt wird. Es entsteht ein Gefühl von Anerkennung für uns selbst und von Selbstbewusstsein, das sich als Freude in unserem Geist und Körper ausbreitet, und wir genießen dieses angenehme Gefühl. Da wir wissen, dass diese Eigenschaft nur durch die Unterstützung anderer entstehen konnte, kommt keine Überheblichkeit auf, sondern eine dankbare Haltung. Wir nehmen uns vor, dieses Heilsame weiter anwachsen zu lassen.

Nun lassen wir vor unserem inneren Auge eine Situation der Vergangenheit aufscheinen, in der wir heilsam handelten und etwa anderen geholfen haben. Von Herzen erfreuen wir uns daran, dass wir das getan haben und dem anderen damit von Nutzen waren. Wir sind uns auch bewusst, dass wir damit sehr gute Anlagen in uns hinterließen, die sich in

Zukunft als 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 erfüllt.

Im Weiteren stellen wir uns in unserer Nähe eine Person aus unserem Bekanntenkreis vor. Wir machen uns möglichst konkret bewusst, welche Eigenschaften und Handlungsweisen wir an dieser Person besonders schätzen. Wir spüren, was für eine positive Ausstrahlung es auf uns hat, wenn wir uns in diese Tugenden einfühlen und erfreuen uns von Herzen an den guten Wirkungen. Wir wünschen dieser Person auch, dass sie diese Fähigkeiten weiter entfalten und viel Erfolg bei ihren Bestrebungen haben möge. Auch erfreuen wir uns an ihrem Wohlbefinden und wünschen ihr alles erdenklich Gute. Wir verharren eine Zeitlang in diesem Zustand der Mitfreude.

Schließlich richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Buddha im Raum vor uns oder auf eine andere Person unseres Vertrauens wie Jesus, den Dalai Lama oder Nelson Mandela, die so viel zum Wohle anderer getan haben. Wir fühlen uns tief ein um zu erkennen, welche mitfühlenden Tugenden diese Personen in sich entwickelt haben, und lassen, vollkommen geöffnet, ihre positive Ausstrahlung auf uns einwirken. Auch verdeutlichen wir uns, welche wunderbaren Taten sie vollbrachten, und empfinden, ganz naiv und unkritisch, Vertrauen zu ihnen. Wir wünschen uns, dass ihre weit reichenden Handlungen sich weiter zum Wohle der Wesen auswirken mögen, und verbleiben eine Zeitlang in diesem Zustand des Erfreuens.

Abschließend stellen wir uns vor, dass der Buddha im Raum vor uns sehr erfreut ist über unsere meditativen Bemühungen und uns freundlich anlächelt. Er sendet spontan Segen in Form von Licht von seinem Herzen aus, das uns erreicht, und das, wenn wir einatmen, mit der Atemluft unseren Körper bis in jede Zelle erfüllt und reinigt. Gleichzeitig wird unser Geist von allen Hindernissen gereinigt, vor allem von jenen, die das Erfreuen an dem Guten in uns und in anderen beeinträchtigen.

Wenn wir ausatmen, verlassen alle diese Hindernisse unser Wesen in Form von dunklem Rauch, so dass wir uns an Körper und Geist immer leichter und lichtvoller fühlen. Wir führen diese Segnungspraxis noch einige Atemzüge lang fort und verweilen in diesem Zustand. Schließlich lösen wir all diese Vorstellungen auf, so wie sich ein Regenbogen im Himmel auflöst, und bleiben, ohne diese Visualisation, mit unserer Aufmerksamkeit bei der Atemmeditation. Schließlich werden wir uns wieder unseres Körpers bewusst und beenden unsere Meditation. Inspiriert und gestärkt für den Alltag nehmen wir uns vor, wann immer wir etwas Positives an uns und an anderen wahrnehmen, nicht zu versäumen, uns von Herzen daran zu erfreuen.