



# meditation

VON OLIVER PETERSEN

## Die Bedeutung dieser Meditation

Unter dem Einfluss von Freude ist eine tiefe Transformation des Geistes möglich. Wenn die spirituelle Praxis zu bloßer Pflichterfüllung und Routine wird, werden die Übungen keinen großen Einfluss auf uns haben können, und es wird schwierig werden, sie kontinuierlich durchzuführen und uns darauf zu konzentrieren. Die Freude wirkt wie Dünger auf die heilsamen Anlagen und wirkt Depression, Rastlosigkeit und Mutlosigkeit bei der Meditation und der heilsamen Aktivität zum Wohle anderer entgegen. Auch das Immunsystem und das psychische Gleichgewicht werden gestärkt. Die Neurowissenschaft ist zu der Erkenntnis gekommen, dass Menschen im Zustand der Begeisterung wesentlich besser lernen, und auch in der Kunst spielt sie als die „Kraft der Musen“ eine große Rolle.

Im Buddhismus wird diese Inspirationsenergie als Tatkraft, d.h. als Freude am Heilsamen gepriesen – die vierte der Sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattvas. Es heißt, dass der Bodhisattva, im Wissen um die Vorzüge des Dharma, zum Wohle anderer mit so großer Freude handelt wie ein Elefant, der in der Mittagshitze in einen Lotospool springt, um sich abzukühlen.

Im tantrischen Buddhismus ist die Freude die wesentliche Kraft, die dem Geist, der auf die letztliche Realität der Leerheit gerichtet ist, Intensität und Leichtigkeit verleiht.

Wir alle streben nach Glück und haben ein Recht darauf, es zu erlangen. Tragischerweise erwarten wir aber dieses Glück zu meist nur durch den Spaß an äußeren Sinnesobjekten oder durch Erfolge im Konkurrenzkampf mit anderen. Wenn wir das Gewünschte nicht erlangen, werden wir frustriert und ärgerlich; erlangen wir es, merken wir, dass es uns kein dauerhaftes Glück beschert. Diese Dinge sind wie Salzwasser: Sie löschen den Durst nicht, sie verstärken ihn. Oft jagen wir dann, in der Hoffnung auf zukünftigen Erfolg, noch intensiver diesem Trugbild nach und vergessen dabei das Glück, das uns in der Gegenwart bereits umgibt. So erleben wir großes Leid.

Doch es gibt eine Freude, die nicht von äußeren Stimuli abhängig ist. Wenn der Geist zur Ruhe kommt und aufmerksam wird, können wir im Hier und Jetzt Freude an den kleinsten Dingen haben. Je weniger Begierde wir entwickeln, desto stärker wird unsere Genussfähigkeit. Wir können den Moment genießen, ohne immer auf ein zukünftiges Ziel fixiert zu sein oder uns ständig mit anderen zu vergleichen. Es ist die Natur des Geistes, lichthaft und klar zu sein, wenn er nicht von Anhaftung und Abneigung verwirrt wird, so wie ein See klar wird, wenn seine Wasser nicht aufgewühlt werden. Das bloße Bewusstsein, sich in einem wunschlosen Zustand zu befinden, bedeutet große Glückseligkeit. Alle Dinge erscheinen einem dann strahlend und rein.

Anstatt am Glück anzuhaften, ist es die Kunst der tantrischen Praxis, die Freude, die wir an der Erfahrung – etwa von Sinnesobjekten – oftmals erleben und die unseren Geist hell und wach macht, mit der Einsicht zu verbinden, dass diese Objekte und das Glück selbst sich ständig wandeln und nur in Beziehung zu zahllosen anderen Phänomenen existieren. So verbindet man in dieser fortgeschrittenen Praxis des Buddhismus, ohne Sinnesobjekte meiden zu müssen, Freude mit Weisheit und erlebt damit einen Vorgeschmack des erleuchteten Zustands eines Buddhas, dem alle Erscheinungen in der Erfahrung ihrer substanzlosen Natur große Freude bereiten, frei von Anhaftung und Abneigung.

wir Gedanken und Gefühle aufmerksam an uns vorbeiziehen lassen, ohne daran weitere Gedanken zu knüpfen – so, wie man an einem Wasserlauf den Stromschnellen zuschaut. Als bloßer Beobachter unseres Geistes erleben wir uns losgelöst von all diesen wechselnden Stimmungen, mit denen wir uns nicht identifizieren. Wir ruhen in der Weite und Leere unseres beobachtenden Geistes, der wie der Himmel ist, und beobachten die Wolken der Gedanken und Empfindungen, die in diesem Himmel vorbeiziehen in einem Gleichgewicht aus Freude und Gelöstheit.

Darüber hinaus können wir uns dann Objekte aus der Sinneswelt vorstellen, die uns Freude machen. So können wir uns

# der freude

## Die Praxis der Meditation

Wir lassen uns auf unserem Meditationsplatz nieder und nehmen eine geeignete Körperhaltung ein. Nun richten wir unseren Geist zunächst achtsam auf unsere körperlichen Erfahrungen: Wir entspannen unser Gesicht, die Schultern, den Rücken und die Bauchdecke. Vielleicht können wir dabei auch eine subtile Energie spüren, die überall dort geweckt wird, wohin wir das Licht unserer Bewusstheit scheinen lassen. Wir richten uns auf die Erfahrung der Energie in unserem Körper aus und spüren das Glück des Lebendigseins. Als bloßer Beobachter betrachten wir das Entstehen und Vergehen der gegenwärtigen Erfahrungen, die wir über den Körper machen, und bemerken das Wechselspiel aller seiner Elemente. Wir verharren ein wenig in dieser bloßen Präsenz, die von Glück und Erkenntnis geprägt ist.

Nach einer Weile richten wir uns auf unseren Atem aus, wie er an der Bauchdecke oder unterhalb der Nase zu spüren ist. Wir folgen den Atemzügen in ihrem Entstehen und Vergehen und ihrem Wechselspiel mit dem übrigen Körper und der Umwelt und kehren bei ablenkenden Gedanken immer wieder zurück zum Atem. Wir brauchen einmal nichts zu tun oder zu erreichen, sondern können einfach nur im bloßen Sein des Atems ruhen. Der Körper weiß selbst am besten, wie er atmet. Wir brauchen gar nicht einzugreifen und lassen „Es“ durch uns hindurchatmen.

Der Geist kommt dadurch zur Ruhe und wird von Heiterkeit erfüllt. Nun betrachten wir unseren Geist selbst, indem

etwa eine Szene aus der Natur vor Augen führen, einen Sonnenaufgang vielleicht, eine Waldlichtung oder das Zwitschern von Vögeln, oder aber den Genuss eines köstlichen Getränks oder die attraktive Erscheinung eines Menschen. Während wir diese Vorstellung genießen, machen wir uns klar, dass all diese Erscheinungen sich ständig wandeln und auf dem Zusammenkommen von zahllosen Umständen beruhen. So erleben wir wiederum eine Art Glückseligkeit im Wissen um die Leerheit. Wir können uns auch der guten Eigenschaften des Dharma, der Lehrer, anderer Menschen und auch unserer eigenen erinnern und daraus Freude ziehen in dem Wissen, dass auch diese Phänomene wandelbar sind und nur in Beziehung zur gesamten Welt existieren.

Am Ende der Meditation dann verbleiben wir konzentriert in einem geradezu „himmlisch“ inspirierten Zustand von Glück und Leere im Wissen um unsere eigene Buddhanatur und erleben uns dadurch in einem erhöhten Selbstgefühl.

Wenn unsere Aufmerksamkeitskraft nachlässt, lockern wir unsere Bemühungen, lösen alle Vorstellungen auf, so wie ein Regenbogen sich im Himmel auflöst, und folgen noch einmal einigen Atemzügen. Dann werden wir uns wieder des Körpers bewusst, wir nehmen die Außenwelt wahr und gehen gestärkt von diesen Erfahrungen der Freude in den Alltag.

Im täglichen Leben können wir nun bei jeder Erfahrung von sinnlichem oder begrifflichem Glück dieses mit der Einsicht in die wandelbare, substanzlose Natur der Erfahrung und der Objekte achtsam begleiten und so die Erfahrung von Glück und Leere frei von Anhaftung weiter anwachsen lassen.