

## **Mit sich Frieden schließen**

### *Die Bedeutung der Meditation mit sich selbst Frieden zu schließen*

In allen großen Religionen gilt die Kraft der Vergebung als ein wichtiges Heilmittel für den verwirrten Geist auf dem spirituellen Pfad. Hinter dieser Unterweisung steht die Erfahrung der Meditierenden, dass wenn wir mit den Geschehnissen der Vergangenheit hadern dies uns behindert mit voller Achtsamkeit und einem liebevollen Herzen in der Gegenwart ein bewusstes und erfülltes Leben zu führen. Die Entwicklung von Vergebung 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, im Umgang mit anderen Menschen eine neue Perspektive finden und damit die Potentiale der gegenwärtigen Situation voll erschliessen. In dem Bemühen wird man allerdings bemerken können, dass die Vergebung gegenüber den eigenen Fehlern nicht minder schwer ist als die gegenüber äußeren problematischen Personen. Wenn wir in uns hineinhorchen werden wir feststellen, wie überkritisch wir gerade in unserer Leistungsgesellschaft oft mit uns 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 unangebrachte 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 auffasst. Hinter der Selbstablehnung liegt 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. 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 nicht immer alles richtig zu machen. Auf der Grundlage einer solchen entspannten und versöhnten Haltung gegenüber sich selbst wird es dann viel leichter sein sich vorzunehmen so etwas in Zukunft nicht wieder zu tun und stattdessen den eigenen Geist langfristig weiterzuentwickeln. Die Menschen in unserer Umgebung werden es als eine angenehme Ausstrahlung empfinden, wenn wir so mit uns umgehen und sie werden unsere Menschlichkeit schätzen und unsere Nähe suchen.

### *Vorbereitungen zur Meditation*

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt sind und Opfertischen errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit ganz auf den Körper richten. Wir spüren die einzelnen Körperteile und entspannen uns dabei und kommen ganz in der Gegenwart an. Wir verringern unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereit geworden ist, stärken

wir unsere heilsame Motivation und widmen uns dem eigentlichen Thema der analytischen Meditation.

*Die Meditation: Sich selber vergeben*

Zunächst 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 immer voller Mitgefühl bedingungslos an wie wir sind und freut sich über unsere Bemühungen verständnisvoller mit uns selbst umzugehen. Entsprechend lächelt er sich ganz auf uns ausrichtend freundlich so wie eine Mutter ihr geliebtes Kind anschaut. In diesem geborgenen Umfeld nun verdeutlichen wir uns möglichst realistisch eine Situation aus der Vergangenheit in der eine Eigenschaft deutlich wird, die wir an uns nicht schätzen und die vielleicht auch zu einem schädlichen Verhalten geführt hat. Nun beobachten wir, welche Gefühle spontan und unreflektiert dazu 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 versuchen wir zu erkennen, welchen Charakter diese Gefühle haben. Wahrscheinlich wird deutlich werden, dass Stimmungen der Selbstverachtung aufgetreten sind, die sich sehr hart anfühlen, den Geist verzweifeln lassen und ihn sehr eng, uninspiriert und aggressiv machen. Da wir somit bemerken, dass eine solche Haltung sich selbst gegenüber sich bestimmt nicht konstruktiv auswirkt, 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 zwar nicht alles richtig macht aber gerade deshalb unsere Unterstützung braucht. In dieser Grundhaltung formulieren wir dann innerlich den Satz: "Ich vergebe mir" und lassen diese immer wiederholten Worte auf uns wirken. Wahrscheinlich werden wir Widerstände spüren, ob es denn möglich sei sich so zu verzeihen und wir machen uns immer wieder bewusst, dass das nicht nur erlaubt sondern sehr hilfreich ist. Langsam empfinden wir dann vielleicht die Milde und Sanftheit des Geistes, die 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. Wir können dann auch nach dem gleichen Muster 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 abschließend 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, was der Kraft der Selbstversöhnung entgegensteht. Ein tiefer Frieden erfasst unser ganzes Wesen in dem wir eine Zeitlang verweilen. Nun beenden wir langsam unsere Meditation indem wir die Vorstellungen auflösen und noch einmal einigen Atemzügen mit der Aufmerksamkeit folgen. Danach werden wir uns wieder des Körpers und der Umwelt bewusst und widmen die heilsame Kraft der Meditation dem Wohl der Wesen und erheben uns um aus dem Gefühl innerer Kraft heraus unseren Alltag wieder aufzunehmen.