

Reflektion über Meditation

von Florian Palzinsky

Meditation bedeutet wörtlich: zur Mitte kommen. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, in einen angenehmen gedankenlosen Geisteszustand zu kommen, sondern darum, eine klare Achtsamkeit zu entfalten. Erst dadurch wird es uns möglich sein, die Realität in und um uns unverblendet zu erkennen. Die Kunst dabei ist, das Wahrgenommene möglichst unintellektuell wahr-zunehmen; das heißt es weder zu benennen noch zu beurteilen.

Da wir uns oft in der Illusion von Zeit verstricken, und uns gedanklich in Vergangenem oder Künftigem verlieren, grübeln, uns Sorgen machen oder Pläne schmieden, fällt es uns schwer, einfach „gedankenlos“ in der Gegenwart zu verweilen. Und dies ist tatsächlich der einzige „Zeitpunkt“, der existiert. Um den Absprung von den endlos erscheinenden Gedankenzügen zu erleichtern, werden in allen religiösen und spirituellen Traditionen „Meditationsobjekte“ verwendet. Auf unterschiedlichste Weise können wir dadurch von der Kopflastigkeit zur unseren eigenen Mitte zurückkehren.

Im Buddhismus ist „Anapanasati“ (Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen) eine gebräuchliche Meditationstechnik. Der Atem (vgl. im Hinduismus „Atman“ = Sitz der Seele) ist das feinstoffliche Bindeglied zwischen Körper und Geist. Daher hängt die Art, wie wir atmen eng mit unserem gegenwärtigen Bewusstseinszustand und mit unserer gebenden und nehmenden Haltung zur Umwelt zusammen.

Um eine ideale körperliche Basis für die Meditation zu schaffen (die auch eine Yogahaltung ist) setzen wir uns mit aufrechtem Oberkörper und entspannter Kopfhaltung auf ein Kissen oder einen Stuhl. Um wirklich bei sich und im Augenblick anzukommen, ist es vielleicht am Anfang hilfreich, achtsam und systematisch den ganzen Körper „durchzuscannen“: vom Scheitel über das Gesicht, Arme, Oberkörper, Becken, Beine bis zu den Zehen. Dabei beachten wir speziell jene Stellen, die wir oft aus Gewohnheit verspannen und lassen sie locker. Anschließend lenken wir die Achtsamkeit auf die Bauchdecke, wo wir den ganz natürlichen Bewegungsablauf beobachten, der durch den Atemvorgang entsteht, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen.

Je mehr wir uns auf die Atmung einlassen, umso mehr werden wir dieses neutrale Objekt als beruhigend und angenehm empfinden, denn die Gedanken verlieren ihre dominierende Stellung. Und je mehr das „Gedankengeplapper“ bewusst in den Hintergrund gerückt wird, umso eher können wir jeden Atemzug und die Pausen zwischen den Atemzügen klar wahrnehmen. Auch andere Sinneseindrücke werden in diesem ungewohnt ruhigen und gelassenen Geisteszustand manchmal wie „neu“ empfunden.

Ohne über theoretische Philosophien nachzudenken, können wir bei dieser Atem-Meditation direkt erfahren, was im Buddhismus „Vipassana“ (Einsichtsmeditation) genannt wird: die Atmung, wie alles auf der Welt, ist in ständiger Veränderung. Außerdem kann sie als „bloßes Phänomen“, welches im Raum „passiert“, wahrgenommen werden, ohne sich damit zu identifizieren. Der große Vorteil dieser natürlichen und überreligiösen Meditationstechnik ist, dass wir das Meditationsobjekt kontinuierlich bei uns tragen: vom ersten bis zum letzten Atemzug, den wir auf dieser Erde machen werden.

Zu große Erwartungen und Zielausrichtung bei der Meditation bringen Enttäuschungen mit sich. Neben Achtsamkeit sind eine gesunde Portion von Gelassenheit, Geduld, Neugier, Entschlossenheit, Humor und „Anfänger-Geist“ (Suzuki Roshi) ideale Begleiter auf dem Weg zur eigenen Mitte. Jeder will Stille, Freude, Liebe und Annehmlichkeit im Leben und während der Meditation spüren. Aber leider berücksichtigt nicht jeder Augenblick diese Wünsche. Anstatt dagegen anzukämpfen bzw. ausschließlich Entspannungstechniken oder beruhigende Meditationsmethoden zu erlernen (die sicherlich auch ihren Wert haben), ist es hilfreich, den Augenblick, so wie er sich gerade im Leben und in der Meditation präsentiert, bewusst anzunehmen. (Im Englischen bedeutet „present“ sowohl „Gegenwart“ als auch „Geschenk“.)

Je mehr wir die Kunst erlernen, auch unangenehme und intensive körperliche und geistige Phänomene gelassen zu betrachten, ohne diese als „Problem“ abzustempeln oder sie zu beseitigen, desto größer wird der Einblick in unsere wahre Natur. Vieles an uns können wir nur dann tiefgreifend verändern, wenn wir uns zunächst dessen bewusst werden. Einiges wird sich bei dieser Einsicht ganz von selber ändern, anderes können wir vielleicht nie ändern. Um aber nicht ständig vor uns selber davonlaufen zu müssen, ist es von Vorteil zu lernen, wie man damit ehrlich umgeht.

Wie lange, wann und wo sollen wir meditieren?

Natürlich ist es besser sich hie und da einige Minuten still hinzusetzen, als nie zu meditieren. 15 Minuten täglich am Morgen oder am Abend schaffen eine gute Grundlage, die meditative Achtsamkeit und Gelassenheit auch in den Alltag spürbar überfließen zu lassen. Hilfreich ist es auch sich täglich am selben ruhigen Ort der spirituellen Praxis hinzugeben. Denn auch der Geist ist ein „Gewohnheitstier“, und lernt durch regelmäßige spirituelle Praxis am selben Ort und zur selben Zeit wesentlich leichter den alltäglichen Gedankenstrom loszulassen und die Welt aus einem neuen und gelasseneren Blickwinkel zu betrachten.

Meditation sollte nie mit Zwang und Fanatismus praktiziert werden, sondern mit einer flexiblen und heiteren Haltung. Dabei ist auch die Erkenntnis von Bedeutung, dass wir durch Meditation, wie hilfreich sie auch sein mag, niemals alle „Probleme“ oder Aufgaben in unserem Leben lösen können.