

# CHAOS LICHTEN

## Meditation des bloßen Beobachters

VON OLIVER PETERSEN



Wahrscheinlich gab es noch nie eine Zeit in der Geschichte der Menschheit in der der Einzelne mit so vielen Eindrücken konfrontiert wurde wie heute. Wenn der Geist relativ ungeschult ist, reagiert er darauf mit einer Vielzahl von Konzepten, die meist mit Sorgen und Ängsten verbunden sind und leicht dazu führen können, dass der Geist sich sehr überlastet und wie verstopft anfühlt. Über längere Zeit hinweg können diese Zustände sich zu depressiven Tendenzen und einem Burnout auswirken, die sogar schon Jugendliche betreffen. In diesem Zustand werden selbst eigentlich hilfreiche Beschäftigungen wie das Studium des Dharma auf eine Weise aufgenommen, die sogar zu neuen Problemen führen können.

Der Dharma bietet uns mit Hilfe der Praxis der Vergegenwärtigung (Satipatthana) des Körpers, des Atems und des Wesens des Geistes ein einfaches Gegenmittel, um wieder in ein inneres Gleichgewicht zu kommen, und auf dieser Grundlage die Herausforderungen unserer Zeit sinnvoll anzugehen sowie im Dharma darüber hinaus die notwendigen Gegenmittel gegen die inneren Verwirrungen anzuwenden. Durch die Beruhigung der Konzepte werden sich Geisteszustände wie Freude, Liebe, Entspannung, Tatkraft und Selbstbewusstsein aus unserem tieferen Wesen heraus spontan entwickeln können.

### DIE MEDITATION

Wenn wir uns des Wesens unseres Geistes durch Selbstbeobachtung bewusst werden wollen, ist es zunächst notwendig, uns zu zentrieren und von äußeren Ablenkungen frei zu machen. Dafür begeben wir uns an einen ruhigen Ort und setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung. Wir beginnen dann damit, uns bewusst zu machen, dass wir nun die seltene Gelegenheit haben, einmal alle Geschäftigkeit des Alltags hinter uns zu lassen und uns nach innen zu wenden.

Dann richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf unsere gegenwärtige Erfahrung des Körpers mit Hilfe des Tastsinns. Zunächst entspannen wir die Augen, dann die Mundregion, indem wir die Zähne nicht aufeinanderpressen und den Kiefer ein wenig herunterfallen lassen. Vielleicht entsteht sogar bei leicht geöffnetem Mund ein Lächeln, wie wir es auf Buddhabildern sehen. Dieses Lächeln vermittelt dem gesamten Körper eine entspannte Haltung. Auch die restlichen Gesichtszüge können wir entspannen in dem Wissen, dass wir keinen Eindruck auf andere vermitteln müssen, sondern einmal ganz mit uns selbst in Kontakt bleiben können. Weiter achten wir darauf, dass wir unsere Schultern nicht hochziehen und lassen so auch symbol-

lisch alle Last des Tages los. Mit unserer Aufmerksamkeit gehen wir dann Wirbel für Wirbel den Rücken hinab und bemerken dabei auch die daneben verlaufenden Muskelstränge. Wir können uns vorstellen, dass ein imaginärer Pinsel über diese Körperteile fährt, und wo immer wir uns bewusst werden, ein Gefühl von Wärme und Entspannung auftritt, und eine subtile Energie wieder freier fließt. Nun achten wir auch darauf, dass unsere Bauchdecke nicht unnötig angespannt ist, und gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter durch das Becken und die Beine hindurch bis zu den Füßen. Wir sind uns an diesem Punkt des ganzen Körpers bewusst und denken mit Dankbarkeit daran, was er für uns tut, ohne dass wir uns immer bewusst darum kümmern müssen. Der Körper antwortet darauf mit einem Wohlgefühl, das für die Gesundheit förderlich ist. Indem wir uns so auf unseren Körper ausrichten, kommen wir automatisch mit unserem Bewusstsein ganz in die Gegenwart, denn die körperliche Erfahrung ist im Gegensatz zum Denken immer im Hier und Jetzt verankert.

## **DEN FLUSS DES ATEMS BETRACHTEN**

Um überflüssige Grübeleien zu reduzieren, richten wir unsere Aufmerksamkeit nun auf unseren Atem aus, und zwar dort, wo wir ihn am besten spüren. Das kann das Heben und Senken der Bauchdecke sein oder das Tastgefühl, wenn die Atemluft an der Nase ein und ausgeht. Wir brauchen den Atem nicht zu beeinflussen, sondern sind uns lediglich bewusst, dass wir ein- und ausatmen. Wenn andere Gedanken kommen, ärgern wir uns nicht darüber, sondern kehren einfach immer wieder zum Atem zurück. Wir können dabei auch innerlich die Atemzüge zählen. Wir brauchen einmal nichts zu tun und zu erreichen, nur zu atmen und uns dessen bewusst zu sein und im bloßen Sein verweilen. Dadurch wird der Geist schon unbeschwerter und heiterer. Unnötige Konzepte wie Sorgen um die Zukunft und Schuldgefühle bezüglich der Vergangenheit fallen von uns ab, weil man nicht gleichzeitig an seine Sorgen denken und auf den Atem gerichtet sein kann.

## **DEN GEIST BETRACHTEN**

Nachdem unser Geist nun schon beruhigter geworden ist, können wir ihn direkt zum Meditationsobjekt machen. Wir werden uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst und verzichten darauf, über sie zu urteilen. Wir beobachten den Geist lediglich so, wie wir den Atem verfolgt haben, ohne jede Wertung. Auch versuchen wir nicht den Geist mit Anstrengung frei von diesen Gedanken und Gefühlen zu machen. Alles darf dabei Raum bekommen, aber wir halten uns an keinem Konzept fest, sondern verbleiben in der Rolle des Beobachters und lassen es wieder gehen. Wir können uns fühlen wie jemand, der an einem Flusslauf sitzt und die Wellen in ihrem Kommen und Gehen aufmerksam beobachtet, ohne dabei einzugreifen. Zunehmend wird so der Geist ohne inneren Kampf von selbst zur Ruhe kommen. Indem wir in der Rolle des Beobachters verbleiben, werden wir uns wie

im Auge eines Orkans fühlen. Obwohl noch Unruhe im Geist herrscht, kann der Beobachter doch in seiner Mitte bleiben und in einer inneren Freiheit ruhen. So können wir den Tag mit seinen Empfindungen an uns vorbeiziehen lassen und auch unsere gegenwärtige Stimmung wahrnehmen. Wir bemerken, ob wir aufgeregt, schläfrig, friedlich, glücklich oder deprimiert sind. Wir können diesen Empfindungen auch Namen geben und zum bloßen Beobachten zurückkehren. Wir nehmen alle Stimmungen an und beobachten, wie sie sich verändern, stärker und schwächer werden. Dadurch kann eine Erfahrung entstehen, dass unser beobachtender aufmerksamer Geist wie ein weiter Himmel ist, und die jeweiligen Gefühle wie Wolken in diesem leeren Raum entstehen, hindurch ziehen und sich wieder auflösen. Niemals können diese Zustände die Weite und Transparenz des Himmels unseres beobachtenden Geistes behindern. Damit erlangen wir eine erste Einsicht in die nicht-materielle vollkommen offene und klar erkennende Natur unseres Geistes. Aus diesem zugrunde liegenden Wesen des Geistes steigen die verschiedenen sehr wandelbaren Geistesfaktoren auf und gehen wieder, ohne diese Natur jemals endgültig verunreinigen zu können. Wir brauchen uns nicht mit den jeweiligen zeitweiligen Zuständen zu identifizieren und angenehmen Stimmungen anzuhaften oder unangenehmen zu widerstehen, sondern können in dieser grundlegenden Natur mit ihrem schrankenlosen Potential ruhen, egal was passiert. Genauso ist es auch möglich, unsere Gedanken zu beobachten. Fortwährend entstehen Bilder, Worte, Erinnerungen, Pläne und Fantasien in unserem Geist, doch müssen wir sie nicht als Zustände eines konkreten und festen Ichs aufzufassen, sondern können sie einfach wieder gehen lassen. Auch ihnen können wir Namen geben, sie loslassen ohne weitere Assoziationen an sie zu knüpfen und wieder zur Beobachtung zurückkehren.

Mit dieser Übung erhalten wir einen ersten Einblick in die endgültige und dauerhafte Natur unseres Geistes, die als Leerheit bezeichnet wird und auch in die Wandelbarkeit seiner zeitweiligen Zustände, die der Buddha mit Luftspiegelungen und Schaum verglichen hat. Wir befreien uns damit zunehmend von engen, bindenden Selbstbildern und dem zwanghaften Festhalten und Ablehnen von Erfahrungen. Die eigene Identität wird als fließender und weniger abgetrennt von der Welt erfahren. Eine solche Einsicht in das "Geheimnis des Geistes", das auch die Buddhanatur genannt wird, kann zum Kern der Erfahrung der Befreiung von Leiden werden.

## **ABSCHLUSS**

Am Ende der Übung wenden wir uns noch einmal dem Atem zu, werden uns dann des Körpers bewusst und kehren mit unserer Aufmerksamkeit in die Außenwelt zurück. Wenn wir regelmäßig in diesem achtsamen Beobachten des Geistes meditativ verweilen, wird diese Erfahrung sich auch außerhalb der Meditation auf den Umgang mit den inneren und äußeren Wechselfällen des Lebens auswirken und uns souveräner und freudiger leben lehren.