



Über Meditation – ein paar grundlegende Gedanken und Informationen

Liebe an der Meditation Interessierte,

Sie haben sich dazu entschlossen, sich mit der Meditation auseinanderzusetzen und vielleicht auch schon erste Erfahrungen gesammelt. Ganz zu Beginn stellen sich ein Menge Fragen, es bestehen Unsicherheiten, und vielleicht gibt es auch eine gewisse Skepsis. Das ist vollkommen natürlich. In unserer westlichen Welt, die von Geschwindigkeit, Leistung und einer die ständige Aufmerksamkeit einfordernde Kultur geprägt ist, stoßen die hinter der Meditation liegenden buddhistischen Weisheitslehren leicht auf Unverständnis. Umso wichtiger ist es, einige Missverständnisse von vornherein auszuräumen.

Darüber hinaus sind an die Meditation gewisse Erwartungen verknüpft, die häufig einem tiefen Bedürfnis nach innerem Frieden und Ausgeglichenheit entspringen, das ebenfalls natürlich ist und das sich bei Ihnen vielleicht bemerkbar gemacht hat. An dieser Stelle ist es wichtig, dass Sie sich ihrer Bedürfnisse und Erwartungen bewusst werden, aber dazu später mehr.

Im Folgenden sollen einige der wichtigsten Aspekte der Meditation vorgestellt werden. Das geschieht unweigerlich in stark verkürzter Form und kann auch nur einen ersten Informationsbedarf decken. An diesem Punkt geht es darum, populäre Missverständnisse aufzuklären und dabei zu helfen, ihre ersten Schritte in der Meditation zu begleiten.

Meditation ist eine Praxis, die sich nicht allein über das *Verstehen* einer Weisheit erschließt, in dem man beispielsweise Bücher liest. Zur Meditation gehört immer auch eine Einsicht, die nur über praktische *Erfahrung* gesammelt werden kann und sich so eher als prozesshafte Entwicklung darstellt. Zu Beginn suchen wir viele Informationen. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass sich Meditation erst durch kontinuierliche Praxis erschließt und sich das Verstehen erst dann weiterentwickelt, wenn auch die Praxiserfahrung hinzukommt.

1. Was ist Meditation?

Bei dieser Frage begegnen wir gleich zu Anfang den vielleicht häufigsten Missverständnissen, die aber vollkommen natürlich sind. Und zugleich eine der ersten Herausforderungen, die mit den Erwartungen an die Meditation verknüpft sind.

Meditation ist keine Methode, sondern ein Zustand des Seins.



Natürlich liegen der Meditation Methoden zugrunde. Es sind sogar sehr viele Methoden, von denen sich einige erst nach einiger Übung erschließen, andere dagegen für einen Einstieg besser geeignet sind. Die Methode, um die es hier geht, ist die Meditation der geistigen Ruhe, Shamata oder Shiné-Meditation genannt.

Unser Geist ist in ständigem Aufruhr. Einen Zustand, in dem nichts in unserem Geist geschieht, kennen wir eigentlich nicht. Dazu haben wir eine Menge Dinge geschaffen, die uns ständig ablenken und „Zerstreuung“ bieten. Mitunter missverstehen wir das sogar als Entspannung. Zerstreuung im wörtlichen Sinne bedeutet aber, den Geist umherirren und nicht zur Ruhe kommen zu lassen. Also das genaue Gegenteil dessen, was mit Meditation erreicht werden soll. Ein mit Internetsurfen oder Fernseh-Zappen verbrachter Abend hinterlässt eher ein Gefühl der inneren Leere und lässt uns in einem Zustand der geistigen Unruhe zurück.

Achtlose Reflexe bestimmen unser Handeln, wir leben im Modus des Autopiloten. Kaskaden solcher sich verstärkender achtloser Reaktionen schaffen eine Welt voll gedankenloser Interaktionen, die Grausamkeiten und Zerstörung hervorbringen.

Shamata oder Shiné Meditation kann in gewisser Hinsicht als Einstieg angesehen werden, um den Geist für darauf aufbauende (und einige Erfahrung bedürftige) Meditationspraktiken vorzubereiten. Sie kann aber auch für sich gesehen Zustände tiefen inneren Friedens herbeiführen. Immer geht es dabei darum, die allgegenwärtig im Kopf kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und so den 6. Sinn (das ist der Geist in der buddhistischen Weisheitslehre) zu schärfen. Das Ziel ist der *Zustand*, nicht die *Methode*. Das Verweilen in einem reinen Gewahrsein wird daher eher als anzustrebender Zustand, als Seinszustand eben, angesehen.

Meditation ist keine Entspannungsmethode.

Auch hier ist es bedeutsam, sich mit den Erwartungshaltungen zur Meditation etwas genauer auseinanderzusetzen. Natürlich können Meditierende, insbesondere bei regelmäßiger Praxis, gelegentlich Zustände tiefen inneren Friedens erleben. Im Laufe der Zeit bemerkt man vielleicht auch eine höhere Ausgeglichenheit, die sich auch in Form einer höheren Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress im Alltag bemerkbar machen kann.

Dennoch sollte man gleich zu Beginn betonen, dass auch als eher unangenehm erlebte Geisteszustände wie Wut, Ärger, Trauer, Sorge, Ängste oder Bedauern wichtige Geistesobjekte darstellen, die, vor allem bei fortschreitender Übung, als wichtige Objekte der Meditation angesehen werden können. Mehr noch, eine Überwindung dieser Geisteszustände geschieht eben *nicht* durch eine Verdrängung oder gar ein Unterdrücken dieser Gedanken.

Es geht bei der Meditation nicht darum, einen bestimmten Geisteszustand aktiv herbeizuführen, in dem man störende Gedanken in irgendeiner Weise



abzustellen versucht. Ein aktives Verdrängen oder Unterdrücken *verstärkt* sogar die neuronalen Verbindungen und bewirkt das genaue Gegenteil.

Vielmehr wird durch das Einnehmen einer beobachtenden Haltung eine gewisse Distanz zu den eigenen Gedanken geschaffen. Mit der Zeit lernt man, den eigenen Geist aus dieser Beobachterperspektive heraus wahrzunehmen und sich von unangenehmen Gedanken nicht länger mitreißen zu lassen. Und dazu muss man sich in der Meditation eben auch diesen Gedanken in gewisser Weise stellen bzw. sie einfach akzeptieren und zulassen können. Mehr noch, im Laufe der Meditation kann man lernen, sich mit diesen Gedanken anzufreunden und sie dann freundlich ziehen zu lassen.

Wir nähern uns unserer Hier-und-Jetzt-Erfahrung mit Neugier, Offenheit, Akzeptanz und Liebe.

2. Welche Haltung nimmt man beim Meditieren ein?

Die meisten Quellen geben die sogenannte Sieben-Punkte-Haltung an, manche Quellen sprechen alternativ auch von der Zwei-Punkte-Haltung. Die Sieben-Punkte-Haltung lässt sich in etwa so beschreiben:

- **Sitzposition:** einfacher oder vollständiger Lotussitz durch Überkreuzen der Beine. Dieses ist für viele Menschen jedoch eine echte Herausforderung. Man sollte diese Sitzposition nur dann wählen, wenn sie keine unangenehmen oder gar schmerzhaften Zustände verursacht, die gerade zu Beginn der Meditationspraxis als extrem hinderlich anzusehen sind. Jede andere Sitzposition auf einem Kissen oder unter Zuhilfenahme eines Meditationsbänkchens ist völlig in Ordnung. Bereitet auch dies Schwierigkeiten, kann auch ein Stuhl gewählt werden. Hier sollte man darauf Achten, eher auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche Platz zu nehmen und sich nicht anzulehnen. Die Füße stehen fest auf dem Boden, ungefähr in einem hüftbreiten Abstand.
- Der **Rücken** ist stets gerade aufgerichtet. Auch diese Haltung sollte keine unangenehmen Zustände hervorrufen. Wichtig ist, dass die Schultern entspannt sind. Dieses sollte gerade zu Beginn der Meditation auch regelmäßig überprüft werden.
- Die **Arme** sind leicht abgewinkelt, d.h. sie liegen nicht eng am Körper an. Die Hände werden im Schoß übereinandergelegt, wobei sich die Daumen berühren. Alternativ können die Hände auch auf den Oberschenkeln ruhen.
- Der **Kopf** ist ebenfalls in einer möglichst entspannten Position und leicht nach vorne geneigt.
- Die **Augen** sind halb geöffnet und blicken auf einen Punkt in etwa einen Meter Entfernung auf den Boden. Niemals sollte dabei versucht werden, dass natürliche Blinzeln zu unterdrücken. Man blinzelt in der natürlichen Frequenz einfach so weiter, wie es als angenehm empfunden wird. Zu Beginn der Meditation kann es auch hilfreich sein, die Augen zu schließen. Hier setzt allerdings schnell eine Müdigkeit ein, was kontraproduktiv ist.



Meditation ist ein Zustand des wachen, klaren Gewahrseins und damit ganz verschieden von Entspannungsmethoden wie etwa dem Autogenen Training, wo eher auf einen dämmrigen, halbschlafähnlichen Zustand hingearbeitet wird. Sollte Müdigkeit einsetzen ist es meist hilfreich, die Augen zu öffnen und für einen Moment die optischen Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. Ein tiefer Atemzug hilft gleichermaßen.

- **Unterkiefer** und Wangenmuskulatur sind entspannt in einer natürlichen Haltung, der Mund ist geschlossen
- Die **Zungenspitze** liegt entspannt an den oberen Zähnen an.

Wichtiger als alle Details scheint es am Anfang, das Konzept dahinter zu verinnerlichen. Eine aufrechte Körperhaltung, die man auch als würdevoll bezeichnen könnte, gibt vielleicht am besten die Essenz dieses Konzeptes wieder. Aufrechtes Sitzen, egal ob auf einem Stuhl, einem Kissen oder einer Meditationsbank praktiziert, beschreibt einen Zustand des bewussten, aufmerksamen, gegenwärtigen und dennoch entspannten Seins. Das Gegenteil wäre ein in sich Zusammensinken, was eher mit einem Abflachen der Geisteshaltung und beginnender Schläfrigkeit einhergeht. Am Anfang ist es daher wichtig, sich immer wieder dieser würdevollen Haltung zu vergegenwärtigen, die allmählich zur guten Gewohnheit werden wird.

3. Wie lange sollte man meditieren?

Meditation ist auch eine Form des Loslassens. Zwar gibt es Übungseffekte, man darf die Meditation aber auf keinen Fall mit einem Leistungssport verwechseln. Eine Erwartungshaltung, die auf das schnelle Erreichen von Erfolgen ausgerichtet ist, wird das genaue Gegenteil bewirken. Genauso ist es wichtig, Enttäuschungen über das nicht sofortige Erreichen geistiger Ruhezustände niemals zu verurteilen, sondern dieser Wahrnehmung stets achtsam und mit Selbstmitgefühl zu begegnen.

Zu Beginn eignen sich Sitzungen von 10-20 min Dauer. Viel wichtiger als die Länge einzelner Sitzungen ist aber ihre Regelmäßigkeit. Wenn es möglich ist, sollte täglich meditiert werden. Natürlich darf dies nicht aus einem inneren Zwang heraus geschehen, der sich unweigerlich negativ auswirken würde. Beobachtet man die eigene tägliche Zeitplanung jedoch einmal mit Achtsamkeit, so wird man ohne weiteres ein Zeitfenster finden, das sonst mit Ablenkungen und Zerstreuung gefüllt wurde.

Sie sollten zu Beginn einen ruhigen Ort auswählen, an dem Sie ungestört sind. Das Smartphone bleibt am besten im Nebenzimmer und ist vielleicht sogar einmal ausgeschaltet. Andere ablenkende Störquellen sind möglichst zu vermeiden. Mit etwas Übungspraxis können kurze Meditationen auch an allen anderen Orten durchgeführt werden, etwa im Büro oder in der Straßenbahn. Zunehmend werden sie sich nicht mehr so sehr von äußeren Phänomenen ablenken lassen, ja, sie können sogar als stützende Objekte in die Meditation



aufgenommen werden, etwa in dem man sich der Geräusche gewahr wird, die einen umgeben.

Mit der Zeit kann die Dauer einzelner Meditationen gesteigert werden. Auch dieses geschieht nicht nach der Stoppuhr. Vielmehr werden Sie irgendwann bemerken, dass sie viel länger meditiert haben als sie das ursprünglich vorhaben. Sie werden achtsamer und spüren selbst, wann die Zeit für sie ausreichend ist. Auch kann die Meditation unterbrochen werden oder im Wechsel mit anderen Meditationsmethoden (z.B. Gehmeditation) stattfinden. Sie werden Ihren ganz individuellen Rhythmus finden.

4. Was bedeutet Achtsamkeit?

Eines der zentralen Konzepte der buddhistischen Weisheitslehren ist Achtsamkeit. Man kann sich diese als einen dauerhaften Zustand vorstellen, in dem der Geist in jeglicher Alltagssituation in Gegenwärtigkeit verweilt. Gegenwärtig meint, dass man vollkommen im Hier und Jetzt verweilt und alle Sinneseindrücke beobachtet, die in diesem einen Augenblick wahrnehmbar sind. Das können optische oder akustische Reize sein, aber auch Gerüche oder der Geschmack des Essens, das man gerade zu sich nimmt.

Beobachten Sie einmal, wie lange und bewusst Sie bei einer Mahlzeit den Geschmack der Speisen tatsächlich wahrnehmen. Meist bemerkt man, dass dies tatsächlich nur für einige flüchtige Augenblicke der Fall ist. Unter der Dusche verlieren sich unsere Gedanken, und man nimmt das Gefühl des warmen Wassers auf der Haut eigentlich kaum wahr. Beim Waldspaziergang bemerken wir zwar gelegentlich das frische Grün oder den Duft des Waldes. Doch meistens verlieren wir uns in Gedanken und nehmen die uns umgebende Umwelt kaum wirklich wahr.

Aber auch im Zusammensein mit anderen Menschen nehmen wir die Situation oft nur durch unsere durch geistige Konzepte wie Schemata, Stereotype, Vorurteile usw. eingeschränkte Sicht wahr, die man auch mit einer getönten Brille vergleichen kann. Wir hören nicht richtig zu, urteilen schnell und versuchen, unsere eigene Vorstellung von der Welt durchzusetzen, wenn nötig auch mit dem entsprechenden Nachdruck. Auch hier kann man sich darin üben, bei Begegnungen mit Mitmenschen eine offene, achtsame Geisteshaltung zu entwickeln und die Situation einfach erst einmal zu beobachten.

In schwierigen Situationen gelingt es dabei, den Geist in einer nicht-urteilenden Haltung zu belassen, ohne sich zum Beispiel durch Handlungen und Worte von Mitmenschen mitreißen zu lassen. Gelingt dies, so wird auch das Umfeld zunehmend durch die eigene Geistesruhe beeinflusst. Dies ist kein esoterischer Zauber, sondern ein in der Verhaltenspsychologie gut erforschter Effekt, in dem die unbewusste Erregungsübertragung durchbrochen wird. Man spricht in diesem Zusammenhang nicht umsonst von Eskalationen bzw. Spiralen, die den wechselseitigen, aufschaukelnden Charakter von solchen Situationen beschreiben.



Ohne das absichtliche Bemühen, aufzuwachen, rauscht das Leben an uns vorbei. Unsere Erfahrungen bilden einen Filter, der alle Sinnesobjekte kategorisiert, bevor wir eine Erfahrung im Hier und Jetzt machen können. Vielmehr bilden wir blitzschnelle Urteile über die Gegenwart, die unser Leben leicht zu einer stumpfsinnigen Routine werden lassen. Das subjektive Zeiterleben schrumpft.

Achtsamkeit und Meditation bedingen sich wechselseitig. Man kann Achtsamkeitspraxis daher auch als im Alltag angewandte Meditationspraxis auffassen. Im Hier und Jetzt anzukommen bedarf nach einiger Übung nur einiger bewusst getätigter Atemzüge, wobei der Geist auf die unmittelbaren Sinneserfahrungen wie zum Beispiel Sehen und Hören ausgerichtet wird. Auch die Gedanken kommen zu Ruhe. Sie sind gegenwärtig und vollkommen präsent. Sie urteilen nicht.

Meditation beginnt und endet eben nicht auf dem Kissen, sondern wird in Form von Achtsamkeitspraxis zu einem alltäglichen Begleiter, wobei wir wieder beim eingangs erwähnten Seinszustand wären.

5. Meditation und Buddhismus

Es wäre sicherlich vermessen, an dieser Stelle auch nur den Versuch einer zusammenfassenden oder essentiellen Darstellung des Buddhismus zu unternehmen. Ich möchte auf den speziellen Aspekt der Meditation im Buddhismus eingehen. Daher möchte ich versuchen, die oft gestellte Frage zu beantworten, ob die buddhistischen Lehren so etwas wie eine Voraussetzung für die Meditationspraxis darstellen.

Wie im Eingangskapitel schon angedeutet, beinhaltet die Meditationspraxis einen im Prinzip zweigleisigen Erkenntnisfortschritt. Weisheit (also überlieferte Kenntnisse) und Erfahrung (also Praxis) bedingen sich gegenseitig. Der Buddhismus kann nicht durch das Lesen umfangreicher Literatur verstanden werden. Es gibt so etwas wie "nichtbegriffliches Begreifen" – die Grenzen unserer Sprache bilden die Grenzen unserer Welt. Die unterschiedlichen Qualitäten unseres Geistes lassen sich kaum annäherungsweise mit Worten beschreiben, und im subjektiven Erleben liegt der zweite Teil der Wahrheit.

Der Buddha hat erkannt, dass tiefere existenzielle Einsichten zu unserem Selbst („Ich“), zur Natur des menschlichen Geistes und den letzten Dingen wie Geburt und Tod nur auf dem gemeinsamen Weg der Verdienste (gemeint ist damit die Meditationspraxis) und Weisheit (Gemeint sind damit die Lehren) zu erlangen sind.

Der Frage, ob für den Fortschritt in der Meditationspraxis nun buddhistische Weisheitslehren angenommen bzw. ob eine Auseinandersetzung mit ihnen erfolgen muss, lässt sich auf zweierlei Weise begegnen.

Zum einen gibt es heute ausreichend wissenschaftliche Erkenntnisse, die für die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Methoden (inklusive regelmäßiger



Meditation) sprechen. Programme zur Stressreduktion wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) sind nachweislich wirksam, ebenso Therapieverfahren wie MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Beide sind als evidenzbasierte Verfahren anerkannt. Zudem existiert eine Fülle an neurowissenschaftlichen Studien, die mittels bildgebender Verfahren die Wirksamkeit von Meditationspraxis auf vielfältige Weise, etwa im Bereich der Stressreduktion, belegen. Diese „säkularen“ Methoden sind also ohne buddhistische Lehren wirksam.

Der oder die Meditierende wird aber möglicherweise im Laufe seiner fortschreitenden Praxis ein natürliches Bedürfnis entdecken, sich mit tieferliegenden Wahrheiten auseinanderzusetzen. Durch die Meditationspraxis wird der Weg in die buddhistischen Weisheitslehren erleichtert, ja erst ermöglicht. Buddhismus beinhaltet keine Dogmen und das Auswendiglernen vorgefasster Überzeugungen. Vielmehr warnte der Buddha seine Anhängerschaft sogar davor, seine Lehren ungeprüft zu übernehmen. Diese Aufforderung berücksichtigend, lassen sich individuelle Wege beschreiten und die damit verbundenen Entwicklungen können als Wachstum und Bereicherung erlebt werden.

6. Literaturempfehlungen

Auch hier gilt, dass bei der Fülle der zur Verfügung stehenden Literatur nur eine kleine, persönliche Auswahl erfolgen kann.

Säkulare bzw. wissenschaftliche Literatur:

Kabat-Zinn, Jon (2006): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiburg i.Br.: Arbor-Verlag

Siegel, Daniel (2007): Das achtsame Gehirn. Freiburg i.Br.: Arbor-Verlag

Buddhistische Literatur:

Yongey Mingyur Rinpoche (2007): Buddha und die Wissenschaft vom Glück. München: Goldmann

Kornfield, Jack (2018): Wahre Freiheit. Der buddhistische Weg, in jedem Augenblick glücklich und geborgen zu sein. München: O.W. Barth

Thich Nhat Than (2018): Leben ist, was jetzt passiert. Das Geheimnis der Achtsamkeit. München: Lotos