

Wie kann meine Meditationspraxis gelingen?

Von Aryadeva, Berlin

Das Thema dieses Vortrags könnten wir etwa so formulieren: „**Wie etabliere ich eine effektive Meditationspraxis und wie erhalte ich sie mir?**“

Wahrscheinlich sind viele von uns hier, weil wir unsere (formelle) Meditationspraxis irgendwie für verbesserungsbedürftig halten und weil wir etwas dafür tun wollen. Es ist interessant einmal zu beobachten, wie wir uns das vorstellen. Vielleicht entdecken wir, dass wir darauf hoffen, irgendeinen Trick zu lernen, wie unsere Meditation endlich so wird, wie wir sie uns immer vorgestellt haben, z.B. frei von allen groben Hindernissen, voller aufregender Erfahrungen oder bloß angenehm und friedvoll. Theoretisch erscheinen uns diese Erwartungen nicht unvernünftig, vor allem, wenn wir uns schon mehrere Jahre um eine gute Meditationspraxis bemühen. Doch was tut unser Geist hier? Wir hoffen, wir hegen Erwartungen und greifen nach angenehmen Erfahrungen. Streng genommen sind dies alles Aktivitäten eines befleckten Geistes.

Wenn wir eine solide Meditationspraxis etablieren oder verbessern wollen, ist es nützlich, sich an das alles umfassende Grundgesetz des Dharma zu erinnern, nämlich bedingtes Entstehen. Dieses Gesetz gilt im Bereich von Meditation genauso wie überall sonst. Eine effektive Meditationspraxis entsteht auf der Grundlage von bestimmten Bedingungen, von denen wir manche kennen, andere nicht.

Man könnte auch sagen, Meditation findet in einem Kontext statt. Das sieht man z.B. auch daran, dass wenn immer im Buddhismus von bestimmten Qualitäten oder Praktiken die Rede ist, die zum Erwachen wichtig sind, Meditation nur ein Faktor ist – es gibt nicht den einfachen Pfad, sondern den Dreifachen (Ethik, Meditation, Weisheit) und sogar Achtfachen Pfad, nicht nur eine Vollkommenheit (*paramita*), sondern sechs (*dana*, *silā*, *ksanti*, *virya*, *dhyana* [steht hier für Meditation], *prajna*) oder zehn je nach Tradition, nicht nur einen Erleuchtungsfaktor, sondern sieben (*sati*, *dharma-vicaya*, *virya*, *priti*, *prasarabhi*, *samadhi* [steht hier für Meditation], *upeksa*) usw. In den frühen Schriften wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Meditation sich auf der Grundlage von Ethik entwickelt und nur so Weisheit wachsen kann.

Man kann Sinn und Zweck von Dharmapraxis in der fortschreitenden Entwicklung von Bewusstheit sehen. Meditation ist nur ein Aspekt oder Mittel, zu dieser Bewusstseinsentwicklung oder -erweiterung beizutragen; sie steht in einem größeren Kontext. Ugyen Sangharakshita hat eine nützliche Unterscheidung von direkten und indirekten Methoden der Bewusstseinsentwicklung vorgenommen (siehe „Was Meditation wirklich ist“ in dem Büchlein *Erleuchtung*):

indirekte Methoden der Bewusstseinsentwicklung:

- wechseln/verändern der Umgebung (z.B. auf Meditationsseminare gehen)
- rechter Lebenserwerb (evt. Veränderung des Arbeitsplatzes oder gar des Berufes)
- regelmäßige und disziplinierte Lebensweise (fester Rhythmus von Schlaf, Arbeit, Mahlzeiten, Erholung) in Anlehnung an klösterliches Leben
- ethisches Leben
- Rituale machen
- Yoga und andere Formen von Körperübungen

- spirituelle Freundschaft
- mit anderen zusammenleben
- anderen helfen (wie uneigennütziger Karma-Yoga)

Diese Methoden allein werden uns kaum zu den höchsten Stufen der Bewusstseinsentwicklung tragen, sind jedoch für die meisten von uns für lange Zeit zusätzlich zu einer regelmäßigen formellen Meditationspraxis hilfreich.

Was nun ist Meditation? Kurz gesagt: Eine direkte Methode, um am Geist zu arbeiten. Sie umfasst drei Aspekte: Konzentration, Vertiefung und Einsicht

Direkte Methoden der Bewusstseinsentwicklung sind z.B:

- Achtsamkeit entwickeln (Körper und Bewegungen/Sinnesempfindungen/Emotionen/Gedanken/ Objekte der Außenwelt);
- tiefere Zustände von Sammlung kultivieren;
- die Vier Vollkommenen Bemühungen üben (nicht-entstandene unheilsame Geisteszustände nicht entstehen zu lassen, entstandene unheilsame Geisteszustände zu überwinden, heilsame Geisteszustände zu entwickeln, heilsame Geisteszustände zu erhalten);
- Reflexionen z.B. auf den Wert des menschlichen Lebens, Vergänglichkeit und Tod, Karma (und eventuell Wiedergeburt), dass es in Samsara, der bedingten, unerleuchteten Daseinsweise, seiner Natur nach kein Leben ohne Unbefriedigtsein geben kann;
- Weisheit entwickeln durch direkte Einsicht in die Natur der Phänomene (Vergänglichkeit, Unbefriedigtsein und Nicht-Selbst);

Es ist wichtig zu verstehen, dass direkte und indirekte Methoden **miteinander und aufeinander wirken, einander stützen und sich gegenseitig verstärken, d.h. wir tun gut daran, bei der Frage wie wir unsere Meditation verbessern können auch darauf zu achten, inwieweit wir indirekte Methoden anwenden können, um unsere Praxis vorwärts zu bringen; nach buddhistischer Ansicht ist die Befreiung zwar ein geistiger Prozess (nach dem *Dhammapada*: Handlungen aus reinem Geist bringen Freude, solche aus unreinem Geist Leid), doch ist die Alternative entweder seinen Geist oder die äußeren Umstände zu verändern eine **Scheinalternative**. Wie die buddhistische und viele andere spirituelle Traditionen zeigen, liegt der Schlüssel zur Erleuchtung in einer rein geistigen Verwandlung, doch bedeutet das nicht, dass „indirekte“ Methoden unwichtig sind; weshalb gäbe es sonst Klöster, Rituale, ethische Richtlinien, Lehrer-Schüler-Beziehungen und anderes mehr? Alles das soll dem Praktizierenden dabei helfen, sein Ziel der geistigen Transformation zu verwirklichen.**

Im Übrigen liegen buddhistischer Meditation auch bestimmte Ansichten zugrunde, die auch einen Einfluss auf unsere Praxis ausüben, z.B.: a) ausnahmslos jeder, der sich geistig schult, kann die befreiende Weisheit erlangen; b) Taten haben Folgen. Andernfalls wäre es völlig egal, ob wir uns geistig schulen oder nicht, wäre das Ergebnis ganz unabhängig davon. Daher ist es sinnvoll und nötig sich zu fragen: **„Gibt es Ansichten in mir, die im Grunde einer Fortentwicklung meiner Meditationspraxis entgegenstehen?“**

Wir alle wissen, dass die Qualität unserer (Sitz-)Meditationen sehr schwanken kann, manchmal von einer Sitzung zur nächsten oder sogar innerhalb einer Sitzung. Um das zu verstehen müssen wir uns daran erinnern, dass im Prinzip alle Handlungen, ob mit Körper, Rede oder Geist, Wirkungen zeigen, die sich jederzeit manifestieren können. Praktisch

gesehen bedeutet das, dass unser Lebensstil (im weitesten Sinne) höchstwahrscheinlich unsere jeweilige Zeit auf dem Kissen beeinflusst; dazu gehört, was wir unmittelbar vor der Meditation getan haben wie auch das, was schon länger zurückliegt. Beispielsweise erzeugen gewisse Gewohnheiten bestimmte Tendenzen in unserem Geist, die wir dann in der relativen Stille unserer Meditationssitzung deutlicher erleben. Der Geist mit dem wir auf dem Kissen sitzen ist ja kein anderer als der, der auch vorher schon da war. Sich einfach in Meditationshaltung zu begeben verändert in der Regel unseren Geist nicht so stark, dass wir uns jetzt wunderbar konzentrieren können, während wir vorher abgelenkt und rastlos waren. Kurz gesagt bedeutet das: Wenn man seine Meditationspraxis entwickeln möchte, lohnt zunächst einmal ein Blick auf den ganzen Lebensstil. Veränderungen dort könnten größere Auswirkungen auf die Sitzpraxis haben als unsere Bemühungen auf dem Kissen.

Bedenken Sie daher, was die Hauptfaktoren sind, die Ihr Leben beeinflussen:

Beziehungen zur Außenwelt:

- ethisches Verhalten: gehen Sie in Ruhe durch die fünf (oder wie viel Vorsätze auch immer) und **schauen Sie, ob es irgendwelche Bereiche gibt, wo Sie öfter oder gelegentlich grob unheilsam handeln, oder starke Tendenzen dazu bestehen**. In einem nächsten Schritt kann man auf subtilere Ebenen gehen. Achten Sie dabei auch auf irrationale Schuldgefühle.
- Das Ganze ist eine Art Gewissenserforschung wie wir sie aus anderen Religionen und der antiken Philosophie kennen. Der Grund dafür ist nicht, sich in seiner ganzen Sündhaftigkeit zu erkennen, sondern zu lernen, wie man heilsamer und für einen selbst und andere förderlicher handeln und sein Leben gestalten kann, schließlich auch um weniger Leiden oder Unbefriedigtsein (*duhkha*) und mehr positive Geistszustände zu erleben. Letzten Endes geht es um den höchsten „Zustand“ der vollkommenen Befreiung von Herz und Geist.
- **Was ist alles los in meinem Leben?** Ist es möglicherweise zu kompliziert und komplex, zu angefüllt mit allerlei Aktivitäten, die zwar interessant sind, aber unserem Ziel, die Meditationspraxis zu vertiefen entgegenwirkt? Dies ist heutzutage eine weit verbreitete Schwierigkeit. Unser Leben ist so voll von Angeboten materieller Art, Sport, Kultur, verschiedenste Medien, Kommunikation mit Menschen usw., dass wir leicht überfüttert werden. Wenn wir nicht wirklich mit uns in Kontakt sind, merken wir das nicht einmal, weil es ja als ganz normal gilt, viel zu tun. So mancher leitet daraus seine Daseinsberechtigung ab. Wir dürfen den Einfluss gesellschaftlicher Normen, wie z.B. in allen Lebensbereichen effektiv und erfolgreich zu sein, nicht unterschätzen! Ihr Einfluss ist viel größer als wir manchmal zugeben mögen. Leider führt ein allzu geschäftiges Leben oft dazu, dass man nur noch funktioniert, ohne viel lebendiges Interesse oder Empfindungen von Freude, Einfühlung in andere usw., und damit mindert sich auch das Bewusstsein dafür, was uns wie beeinflusst und ob es förderlich oder nicht förderlich für unsere großen Ziele im Leben ist.
- Eng damit zusammen hängt die Frage: **Wie viel und womit füttere ich meinen Geist?** Unser Geist sucht Stimulation, was in gewissem Umfang für unsere Entwicklung ganz förderlich ist. Allzu oft geben wir dem Geist aber deshalb etwas, weil wir nicht einfach mit uns sein wollen, so wie wir gerade sind. Deshalb fällt manchen Menschen auch die Sitzmeditation so schwer. So gilt es zu unterscheiden lernen, wann wir einem gesunden und echten Bedürfnis nach Stimulation folgen und wann wir nur vor uns selbst weglaufen. Der qualitative Aspekt ist, womit wir uns beschäftigen: Sind es Dinge, die uns eher herunterziehen, negative Emotionen erzeugen und uns zynisch machen, oder Dinge, die uns inspirieren und eine positive Innenwelt entstehen lassen? Es lohnt sich herauszufinden, was welche Wirkung auf uns hat. Womöglich stellen wir fest, dass bestimmte

Aktivitäten, die wir gewohnheitsmäßig tun und die uns nie als irgendwie hinderlich für Meditation erschienen sind, sich als Hindernisse entpuppen.

Allgemeiner gesagt geht es hierbei um die Übung unsere Sinnestore zu hüten, wie es in der buddhistischen Tradition heißt. Setzen wir uns einmal ruhig hin und achten eine Zeitlang aufmerksam darauf, welche Sinnestore wir gerade benutzen und was durch sie hineintritt; dann stellen wir uns vor, dass dies den Großteil des Tages, den Großteil der Woche, des Monats, des Jahres usw. so geht. Wie viel Informationen nehmen wir Sekunde für Sekunde auf! Informationen, die verarbeitet sein wollen! Kein Wunder, dass sich all das auf unsere Geistesverfassung auswirkt und sie entscheidend prägt. Was sind dagegen die kurzen Zeiträume, die wir achtsam und gesammelt auf dem Kissen oder bei einer Gehmeditation verbringen? Stellen Sie sich nur einmal die quantitative Relation vor!

Praktisch gesehen ist es wichtig sich klar zu machen, dass wir zu einem gewissen Maße **wählen können**, was wir durch die Sinnestore aufnehmen und was nicht, und das ist ein wichtiger Schlüssel für die kreative Gestaltung unserer Geistesverfassung. Man braucht keine Angst davor zu haben, Dinge/Situationen/Menschen bewusst zu vermeiden. Der Buddha sagte sogar, es sei töricht sich sehenden Auges in Situationen zu begeben, die unseren Geist negativ beeinflussen. Gemeint ist damit natürlich nicht das ängstliche Vermeiden jedweder Situation nur um in guten Geisteszuständen zu bleiben. Schon die Ängstlichkeit ist ja nicht gerade Ausdruck eines positiven Zustands, sondern das Vermeiden aufgrund weisen Erwägens (*yoniso manasikara*) dessen, was förderlich und was nicht förderlich ist zur Entwicklung z.B. der Erleuchtungsfaktoren. Welche Einflüsse besser zu vermeiden sind kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Hier möge jede ihr und jeder sein eigenes Leben anschauen und dann sehen, was darin nicht förderlich ist. Im Grunde genommen ist dieser Prozess des Hütern der Sinnestore nur ein Ausdruck davon, dass wir für unsere Handlungen und deren Folgen Verantwortung übernehmen. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, dabei auch besonders auf mögliche Rationalisierungen zu achten. Manchmal kommt mir unser Potential dafür mindestens genauso groß vor wie das Erleuchtung zu erlangen!

Positiv gewendet können wir darauf achten, womit wir unseren **Geist nähren**. Sind das positive, inspirierende Inhalte, etwas das unser Bewusstsein erhebt oder das Gegenteil davon? Anstatt irgendwelche praktischen Vorgaben zu machen möchte ich einfach dazu anregen, in diesem Bereich achtsam zu sein, dann werden Sie von selbst herausfinden, was Ihnen hilft und was nicht.

Indem wir Dinge tun, die positive Geisteszustände fördern, sind wir schon im Bereich der **Ethik**, ein anderes Feld, das – wie schon gesagt – sehr wichtig ist für die Etablierung einer guten und effektiven Meditationspraxis. Dieser Aspekt des spirituellen Lebens bedarf jedoch eines eigenen Vortrags. [ist Anfang Juni 2009 erhältlich]

Weitere wichtige Faktoren, die großen Einfluss auf unsere Meditationspraxis haben können:

Rede: Beobachten Sie, wie viel Energie reden kostet, die Sie nicht in Meditation einbringen können. Reden kann auch leicht Zerstreutheit fördern.

Ernährung: Zu viel und zu fette führt zu Dumpfheit, zu wenig eher zu Unruhe und Energielosigkeit oder einer gewissen geistigen Mattheit.

Bewegung: Zu viel führt zu Überstimulation und Rastlosigkeit; zu wenig zu Trägheit von Körper und (als Konsequenz) vom Geist. Es ist am besten täglich etwas zu üben, doch in der Regel nicht direkt vor der Sitzmeditation.

Aktivitäten: Insbesondere auf intensiven Meditationsretreats können Körperübungen ein nützlicher Ersatz für sonstige Aktivitäten sein. Manchmal hat man einen Hang zu Geschäftigkeit, weil man es nicht aushält mit sich zu sein. Ruhig bei sich zu sein gibt einem die Möglichkeit, sich besser zu sehen und kennen zu lernen. Oft ist es nützlicher sich einfach hinzusetzen und scheinbar nichts zu tun als geschäftig zu sein.

Meditationshaltung: Idealerweise sitzt man aufrecht, geerdet und fest wie ein Felsen, dennoch entspannt ohne schlaff zu sein. Eine falsche Haltung ist manchmal der Grund für das Auftreten von bestimmten Hindernissen.

Verlangsamung: Meiner Erfahrung nach ist es extrem nützlich das eigene Tempo zu drosseln. Es ist dann viel leichter achtsam und mit sich im Kontakt zu sein. Allerdings sollte daraus kein Dogma werden. Man braucht nicht im Schneckentempo seinen Teller abzuwaschen, wenn hinter einem andere in der Schlange darauf warten auch dranzukommen. Genauso überflüssig sind Rationalisierungen wie „das ist eine Gelegenheit für sie, Geduld zu üben“. Andere Praktizierende können selbst entscheiden, was sie wann entwickeln wollen/müssen.

Tageszeit: Wir alle unterliegen Bio- und anderen Rhythmen, d. h. nicht alle Tageszeiten sind günstig für uns zum Meditieren. Es ist hilfreich sich zu fragen: „**Habe ich eine feste Zeit, zu der ich meditiere und ist diese wirklich günstig für mich?**“

Regelmäßigkeit: Einer der wichtigsten Faktoren für den Aufbau und die Pflege einer effektiven Meditationspraxis. Viele Lehrer sagen aus Erfahrung: Lieber jeden Tag 30 Minuten meditieren als ab und zu zwei Stunden und dann wieder tagelang nicht.

Freude: Auf Elemente in unserer Praxis achten, die Freude bereiten! Außerhalb der formellen Praxis können wir z.B. Texte lesen, die uns inspirieren, wie Lebensbeschreibungen großer Yogis, einen ansprechenden Ort für unsere Sitzpraxis in der Wohnung schaffen, einen Altar oder Schrein errichten.

Beginn und Ende einer Sitzung: Es ist nützlich etwas Raum bzw. Abstand zu schaffen zwischen dem, was uns im Alltag beschäftigt, und der Meditationssitzung. Außerdem sollte man Reden und jede Art von Stimulation für einige Zeit vermeiden. Sehr wichtig ist auch unsere Sitzperiode nicht abrupt zu beenden und sofort in die Hektik des Alltags zu verfallen.

Man muss wollen! Motivation ist ein extrem wichtiger Faktor. Ohne festen Willen und stetiges Bemühen gibt es keine spirituelle Entwicklung (von ganz, ganz wenigen Ausnahmen abgesehen). Der Buddha hat immer wieder die Bedeutung von *virya* hervorgehoben; *virya* hat verschiedene Aspekte: Energie, stetiges Bemühen, aber auch Mut, d.h. Mut, Grenzen zu überschreiten und sich damit notwendigerweise auf unbekanntes Territorium zu begeben. Mut impliziert ein Gefühl und auch Denken; ein mutiger Geist ist ein Geist, der Hindernissen ins Auge sieht und nicht vor ihnen zurückschreckt (und Hindernisse gibt es genügend auf dem spirituellen Weg). In den Texten des Palikanons wird *viriya* (P., S. *virya*) oft Müdigkeit und geistiger Mattheit entgegengesetzt, einem Zustand des Zurückziehens oder -haltens von Energie. Es ist nützlich sich zu fragen: „**Zeige ich Mut in meiner Meditationspraxis oder versuche ich nur auf sicherem Boden zu bleiben und mich in angenehmen Gefühlen einzurichten?**“

Persönlich finde ich neben dem Wollen wahrscheinlich am wichtigsten **die Entwicklung von kontinuierlicher Achtsamkeit** im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen – ob im Alltag oder auf Retreat. Damit meine ich nicht, die Idee zu haben achtsam zu sein, sondern wirklich Achtsamkeit zu üben. Dies wird mit Sicherheit einen Einfluss auf unsere Sitzmeditation haben, und die Sitzmeditation wird dann wieder auf unser alltägliches Handeln zurückwirken.

Mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit – dem Körper und seinen Bewegungen, den Sinnesempfindungen, Emotionen und Gedanken – hat uns der Buddha eine Art

Gebrauchsanweisung gegeben, auf was wir unsere Achtsamkeit lenken sollen, wenn wir diese Praxis aufnehmen. Wenn wir ehrlich sind, werden wir wohl zugeben, dass wir einen Gutteil des Tages in Gedanken verloren herumwandern ohne wirklich bei uns zu sein. Stattdessen leben wir in der Vergangenheit oder Zukunft und wissen nicht wirklich, was wir tun. Wenn man auch nur für einen kurzen Zeitraum kontinuierlich achtsam ist, merkt man, in was für einem Gebilde von Wolken und Nebel wir uns gewöhnlich befinden, Tag für Tag und Jahr für Jahr. Zugleich kann man erleben, dass die Übung von kontinuierlichem Gewahrsein ein ganz neues Verhältnis zu uns selbst, unserer Umgebung, ja dem ganzen Leben gegenüber mit sich bringt. Wichtig ist dabei, nicht nur im Augenblick sein zu können, sondern unser Leben auch zielgerichteter zu gestalten, d.h. weniger abgelenkt zu sein oder positiv gesprochen besonnen, umsichtig und klar darüber zu sein, was wir tun und warum, kontrollierter mit unserem Körper umzugehen statt fahrig, d.h. sich nicht von unseren unmittelbar erlebten Stimmungen und Sinnesempfindungen bestimmen zu lassen.

Zu jedem der von mir angesprochenen Punkte gibt es viel mehr zu sagen. Es kommt aber in erster Linie darauf an das aufzunehmen, was für Ihre konkrete Praxis jetzt gerade wichtig ist, und das dann zu üben.

Mein Vorschlag: Beginnen Sie ganz praktisch mit dem Entwickeln von Körperachtsamkeit, und zwar gleich. Werden Sie sich bewusst, wie Sie sitzen und was passiert, wenn Sie aufstehen ...

Später wäre es gut etwas (zielgerichtet) zu reflektieren, z.B. auf folgende Aspekte:

- **Was ist alles los in meinem Leben?**
- **Wie viel und womit füttere ich meinen Geist?**
- **Hüte ich bewusst meine Sinnestore, jedenfalls zu einem gewissen Grade?**
- **Gibt es Ansichten in mir, die einer Fortentwicklung meiner Meditationspraxis eigentlich entgegenstehen?**
- **Gibt es irgendwelche Bereiche gibt, wo ich gelegentlich oder öfter grob unheilsam handele oder zumindest starke Tendenzen dazu habe?**
- **Habe ich eine gewisse Regelmäßigkeit in meiner Sitzpraxis?**
- **Sind die Umstände, unter denen ich meditiere, günstig oder lassen sie sich gegebenenfalls verbessern? (Ort, Zeit, Vorbereitung auf die Sitzung und deren Beenden)**
- **Wie ist meine innere Einstellung zur Meditation? Sitze ich, weil Buddhisten das eben so machen, oder bin ich selbst motiviert und erlebe zumindest zeitweise Freude und Inspiration?**

Wenn wir über solche Aspekte eingehender nachdenken, wird sich sicherlich zeigen, woran wir arbeiten können. Möge Ihnen das helfen eine **effektivere Meditationspraxis zu entwickeln und sie sich zu erhalten.**

[Dieser Vortrag wurde im Rahmen eines für alle offenen Meditationsseminars der FWBO Berlin gehalten.]