

# **Meditation**

**Was ist Meditation?**

**Mai 2021**

**2 Arten des Übens - Meditation**

**November 2020**

## **Was ist Meditation?**

### **1. Unterscheidungsvermögen**

Unterscheidungsvermögen im Inneren ist eine wichtige Voraussetzung für Meditation. Es gibt a) Körpererfahrungen (als alles, was sich innerhalb der eigenen Körpergrenzen abspielt), b) Gefühle (die über die Körpergrenzen hinausreichen), c) Gedanken, Vorstellungen und innere Bilder (als mentale Abstraktionen) und tiefere Erfahrungen (von Leere, Liebe, Frieden, Stille).

2. Die Fähigkeit, innerlich anzuhalten, inne zu halten, geschehen zu lassen. Hierzu empfiehlt es sich, die Augen zu schliessen.

3. Die Fähigkeit, sich auf das Fühlen zu konzentrieren, ohne Körperempfindungen und Vorstellungen/Gedanken zu verdrängen. Dadurch können Gefühle "ausgeföhlt" werden, das Fühlen vertieft sich, und führt schliesslich zu tieferen Erfahrungen eines aufgewachten Seins.

4. Die Fähigkeit, die Impulse, die aus den Geföhlen auftauchen und zum Tun anregen (einschliesslich einem inneren Tun), nicht zu beröhren, das heisst, ihnen nicht zu folgen und nicht nachzugehen (und sie auch nicht zu verdrängen). Das ist die vielleicht größte Herausforderung, weil es bedeutet, sich von der machtvollen Überlebensdynamik von Föhlen=Tun und sich-in-Bewegung-setzen (E-motion) nicht mitreissen zu lassen.

5. Daraus ergibt sich ein Verzicht sowohl auf gedankliche Tätigkeiten eines Erkennen/Verstehens, als auch ein Verzicht auf imaginierende Tätigkeiten des sich vorstellens und Erfindens (beides ist ein inneres Tun).

Alles andere „Drumherum“, was mit Meditation noch verbunden wird, kann man machen wenn es obige Punkte unterstützt, sollte man jedoch unterlassen wenn es obige Punkte be- oder verhindert.

Der Psychotherapeut und spirituelle Lehrer Christian Meyer unterscheidet 2 grundsätzlich unterschiedliche Arten von Übungen, und diese Unterscheidung hat mir u.a. sehr geholfen zu verstehen, was Meditation ist (und was nicht).

Die eine Art des Übens ist ein Tun in der Zeit um etwas zu bewirken, zu erreichen oder zu erlangen, zum Beispiel eine handwerkliche Fähigkeit oder das Erlernen einer Sprache entsprechend bestimmter Methodiken: „ich tue jetzt dies, um mit der Zeit jene Fähigkeit auszubilden.“

Die zweite Art von „Übungen“ bezeichnet Christian Meyer als „Übungen des Geschehenlassens“, (und setzt das Wort „Übungen“ dabei bewußt in Anführungsstriche). Hierbei geht es um den Augenblick. Es geht es darum, ein über Jahre und Jahrzehnte unbewußt gewordenes inneres Tun, z. B. eine Abwehr, Vermeidung oder Fixierung zu beenden, was auf den ersten Blick wie ein Tun aussieht, doch es ist das Gegenteil davon. Wer kommt auf solch' eine Idee?

Es ist unglaublich: Schon vor Tausenden von Jahren hatten Menschen die Intuition, dass es noch etwas anderes geben müsste als die - oft leidvoll erlebte und vergängliche - Welt der materiell-geistigen Manifestationen, und dass der Zugang zu dieser anderen Dimension, die „nicht von dieser Welt“ ist, nicht durch noch mehr Tun und Tun-Übungen erreicht werden kann, sondern durch das Beenden eines eigenen inneren chronischen Tuns (einschliesslich gedanklichen Tuns) als ein Geschehenlassen und eine Hingabe. Wie eine Falltür (die innere Bewegung geht dabei nach unten) erweist sich dabei der unmittelbar erlebte Kontakt zum Dasein, das Fühlen. Und tatsächlich, diese frühen Pionier\*innen wurden fündig bzw. die Stille oder Leere, der Frieden und die Liebe fanden sie, sie wachten auf, wurden erleuchtet.

Ein jahrelanges oder jahrzehntelanges Meditieren als eine Übung des Tuns macht aus einem Praktizierenden zwar einen guten Meditierenden, der auch lange Retreats gut „durchsitzen“ kann, doch sie führt nicht zum Aufwachen. Die Hingabe und das Geschehenlassen hingegen führen in den Augenblick, und das ist das, was Meditation im Wesentlichen ausmacht. Daher ist die Unterscheidung der 2 Arten des Übens so wichtig.

Hierzu zwei Zitate aus Retreats von Christian Meyer:

### Zitat 1

„Wir können praktisch alle gebräuchlichen Meditationsformen – Atem beobachten, Atemkontrolle, Mantra singen, sich auf ein Bild fokussieren, Visualisierung – bei kleinen Kinder abgucken. Wann greifen sie dazu? Sie greifen dazu wenn Gefühle so bedrohlich werden, dass sie sich innerlich einen Halt suchen um diese Gefühle abwehren zu können – oder auch, wenn sie sich in der Schule Gefühlen von Scheitern oder nicht können nicht aussetzen wollen, und auch nicht der Diskrepanz, dass der Stoff mit dem eigenen Bedürfnis nicht viel zu tun zu haben scheint. Dann visualisieren sie beispielsweise, wie sie am Nachmittag auf dem Sportplatz herumlaufen und dort als Gewinner dastehen. Es ist ein

Ausweichen vor der inneren Gefühlslage, Kinder zählen Kacheln an der Wand, schauen auf den Teppich und halten sich an Mustern und Formen fest, sie konzentrieren sich auf den Atem und kontrollieren ihn, sie sprechen wie ein Mantra Kinderreime, um sich von den Gefühlen abzulenken wenn die Mama schimpft, fallen in stereotype Bewegungen – sie machen alles, was in den herkömmlichen Meditationsformen trainiert wird und es hat die selbe Wirkung: es ist ein Training in systematischer Gefühlsabwehr, und Kinder können sich noch nicht anders helfen. Doch bei Erwachsenen ist dies weder lebensfreundlich noch dient es dem Aufwachen, und das Letztere wiegt noch schwerer als das Erste.

Der wichtige Punkt dabei ist ein Fühlen-ohne-etwas-zu-tun. Es geht darum, die Kontrolle gegenüber dem Fühlen aufzugeben, und gleichzeitig eine 100% Disziplin gegenüber den Impulsen aus den Gefühlen zu entwickeln. Wenn wir das nicht täten, wäre das nicht nur ein Aufgeben von Kontrolle, sondern ein sich gehen lassen. Die 100% Disziplin kann wahrgenommen werden als eine Art Kontrolle, aber es ist nicht wirklich Kontrolle, weil, wir kontrollieren die Impulse nicht, wir berühren sie lediglich nicht. Das erfordert eine enorme innere Disziplin. Wenn man wütend ist, dann ist es am stärksten. Der ganze Organismus schreit „ich will auf den Tisch hauen, ich will dem Gegenüber – wenn auch vielleicht nur in der Fantasie – die Meinung sagen“, doch wir fühlen nur und tun nichts. Und nichts tun bedeutet auch, keine Gedanken, Vorstellungen und Geschichten entwickeln, als eine Form von innerem Tun. Also ein vollständiges Aufgeben von innerer Kontrolle und eine gleichzeitige 100% Disziplin, das macht die Sache zum wirkungsvollsten Weg zum Aufwachen. Kein Beiseiteschieben, aber nichts tun. Bereit sein alles wahrzunehmen und die innere Bewegung, die daraus entsteht, auszuhalten. Kein sich austoben, nur ein inneres austoben lassen. Dies ist ein neues Zueinander von Kontrolle aufgeben und Disziplin halten.“

#### Zitat 2:

„Meditation gilt als die klassische Übung zum Aufwachen, doch gegenüber der traditionellen Meditation gibt es bei den Übungen des Geschehenlassens drei wesentliche Unterschiede:

Erstens wird das, was gefühlt wird, wirklich gefühlt und nicht nur aus der Distanz beobachtet.

Zweitens werden nicht alle inneren Wahrnehmungen gleichermaßen behandelt, sondern das Fühlen ist wichtiger als die anderen Wahrnehmungen. Dies basiert auf der Sichtweise, dass man natürlicherweise im Kontakt zum Fühlen ist, so wie wir das beim kleinen Kind wahrnehmen. Natürlicherweise ist man im kontinuierlichen Kontakt zum Fühlen. Dass wir davon weggegangen sind, dass wir also in Gedanken sind oder bei Körperempfindungen, das ist bereits ein Tun gewesen und es ist weiterhin kontinuierlich ein Tun. Wegsein von den Gefühlen ist bereits ein Tun, von alleine geschieht das nicht. Wenn wir jetzt also dem Fühlen eine größere Aufmerksamkeit schenken und mehr mit unserer Aufmerksamkeit

dahin gehen, dann ist das kein Tun, sondern es wird dieses vorangegangene Tun rückgängig gemacht.

Der dritte Unterschied ist: Wir nehmen die Richtung nach unten – und nicht in die Weite.

Diese drei Unterschiede bewirken, dass Meditieren statt einer jahrelangen Selbstbeschäftigung zu einem wirksames Instrument zum Aufwachen geworden ist.“