

Jason Siff

Die Gedanken sind nicht der Feind

*Wie Sie eine entspannte und
wirkungsvolle Meditationspraxis entwickeln*

Übersetzt von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

| | | |
|------------|---|-----|
| Vorwort | Ein innovativer Zugang zur Meditationspraxis | 9 |
| Kapitel 1 | Die Gedanken sind nicht der Feind | 11 |
| Kapitel 2 | Mit Gedanken und Gefühlen meditieren | 31 |
| Kapitel 3 | Über Meditationssitzungen sprechen | 61 |
| Kapitel 4 | Sechs übliche Wege, seiner Gedanken gewahr zu werden | 84 |
| Kapitel 5 | Mit Gedanken zur Ruhe kommen | 99 |
| Kapitel 6 | Der multilineare gegenwärtige Moment | 130 |
| Kapitel 7 | In die Zukunft und in die Vergangenheit „gehen“ | 157 |
| Kapitel 8 | Höhere Werte in der Meditation | 184 |
| Kapitel 9 | Eine Theorie über das Gewahrsein | 207 |
| Kapitel 10 | Was ist transformative Konzeptualisierung? | 220 |
| Kapitel 11 | Das Reifen des meditativen Prozesses | 237 |
| Nachwort | Überlegungen zur Meditationsforschung | 247 |
| | Literaturverzeichnis | 252 |

Vorwort

Ein innovativer Zugang zur Meditationspraxis

Eine Innovation ist nicht einfach nur etwas Neues – sie spielt immer eine Vorreiterrolle. Ich denke, viele Menschen würden heute sagen, dass Achtsamkeit im Bereich der Meditation wegweisend ist. In diesem Buch werden Sie etwas über einen Meditationsansatz erfahren, der sich während meiner Zeit als buddhistischer Mönch in Sri Lanka in den 1980er-Jahren aus meiner eigenen Praxis der Achtsamkeitsmeditation herauskristallisierte. Oberflächlich betrachtet liegt der Fokus auf der zunehmenden Entwicklung eines Gewahrseins für die Gedanken in der Meditation, aber im Grunde geht es darum, ein umfassenderes Gewahrsein für alles zu entwickeln, was sich während der Meditation ereignet: Empfindungen, Sinneseindrücke, Emotionen, Atmung, Körperwahrnehmung, Erinnerungen, Absichten, innere Bilder und natürlich Gedanken.

Für sich betrachtet wird Ihnen manches nicht unbedingt als besonderes Novum erscheinen, aber insgesamt nimmt diese Meditationspraxis die Form von etwas faszinierend Neuem an. Als größte Provokation und Herausforderung werden die meisten Meditierenden hierbei wahrscheinlich den neuen Achtsamkeitsansatz hinsichtlich des Denkens empfinden: die Gedanken während der Meditation nicht zu stoppen oder zu unterdrücken, sondern ihnen freien Lauf zu lassen. Wie man das auf intelligente

Weise tun kann und wo es effektiv zu innerer Ruhe und Einsicht führen kann, ist der Schwerpunkt dieser Herangehensweise an die Meditation.

Auf den folgenden Seiten finden Sie genügend Meditationsanleitungen, um mit einer offenen, nicht strukturierten Meditationspraxis beginnen zu können, aber Sie müssen eine solche Praxis nicht aufnehmen, um von diesem Buch zu profitieren. Tatsächlich können Sie es lesen, ohne jemals zu meditieren – das Buch als solches wird Ihnen das innere Erleben von Meditierenden erschließen, so wie ein guter Roman Ihnen die inneren Welten seiner Charaktere erschließt und Sie als Leser in deren Leben hineinzieht. Ob Sie also ein „Sessel-Meditierer“ oder ein ernsthaft Praktizierender sind: Ich verbinde mit diesem Buch die Hoffnung, dass es Ihnen bei der Erforschung Ihrer inneren Welt helfen und Ihnen vielleicht auch ein paar neue Welten erschließen kann.

JASON SIFF
IDYLLWILD, KALIFORNIEN
MÄRZ 2013

Kapitel 1

Die Gedanken sind nicht der Feind

Als ich vor ein paar Tagen auf der Autobahn fuhr, hatte ich plötzlich den starken Impuls, den CD-Player anzuschalten. Ich verspürte den dringenden Wunsch, etwas anderem als meinen eigenen Gedanken zu lauschen. Doch dann hielt ich inne und fragte mich, was denn daran so schlimm sei. Kurz zuvor waren meine Gedanken für mich noch interessant gewesen und hatten mir geholfen, ein paar Arbeitsprobleme zu lösen. Deshalb waren sie mir als Begleitung auf dieser Fahrt eigentlich willkommen gewesen, aber dann wanderten sie weiter zu einem Film, den ich gesehen hatte und zu einigen Erinnerungen an meine Teenagerzeit, und ich begann mich für einen Fehler zu schämen, den ich damals gemacht hatte. Und gleich darauf kam dieses dringende Bedürfnis auf, Musik zu hören. Warum wollte ich mich von diesen Gedanken ablenken? Die offensichtliche Antwort war, dass sie schmerzlich waren und mich wahrscheinlich überfordern würden, und ich befürchtete, dass ich mich auf dieser langen Fahrt schrecklich fühlen würde. Die weniger offensichtliche Antwort war, dass ich einfach nicht wusste, wie ich mit diesen Gedanken in diesem Moment sein konnte – ich hatte vergessen, wie man solchen Gedanken zuhört.

Etwas Ähnliches passierte mir eines Tages während der Meditation. Ich war mit meinen Gedanken bei einem Thema, über das ich schreiben

wollte, doch dann änderten sie die Richtung und ich dachte plötzlich über eine Begegnung mit einem Bekannten nach, bei der ich zugestimmt hatte, etwas für ihn zu tun, das ich eigentlich gar nicht tun wollte, wozu ich mich aber aufgrund unserer Freundschaft verpflichtet fühlte. Das Ganze fühlte sich zu bedrückend und kompliziert an, um jetzt, in diesem Moment, damit zu sitzen. Aber es tauchte immer wieder auf. Ich konnte keinerlei Abstand dazu gewinnen, etwa indem ich es einfach nur zur Kenntnis nahm oder mich innerlich davon löste oder versuchte, es schnell „klarzukriegen“. Nein, all das funktionierte nicht und die Erinnerung an diese Begegnung (und meine emotionale Ambivalenz) wollte nicht von mir weichen, trotz meines Wunsches, sie möge verschwinden. Doch dann fand ich einen Weg, damit umzugehen und sie blieb noch eine Weile, bevor sie sich ganz von selbst verflüchtigte.

Wir wenden uns der Meditation zu, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Und das können wir tun, indem wir in Kontakt mit unseren Gedanken kommen, anstatt zu versuchen, sie zu stoppen oder zu unterdrücken. Wir können es tun, indem wir sie betrachten und schauen, was sie „am Laufen“ hält. Und wir können das auf eine freundliche und sanfte Weise tun – mit minimaler Anstrengung.

Wieso wird diese Art des Meditierens dann nicht allgemein gelehrt? Die meisten Leute sind der Meinung, das könne nicht funktionieren und probieren es deshalb niemals aus. Man hat ihnen gesagt, dass das Zulassen von Gedanken in der Meditation zu weiteren Gedanken führt, dass Meditation bedeutet, aus dem Kopf und in den Körper zu kommen, dass man sich auf ein bestimmtes einzelnes Objekt oder Geschehen fokussieren muss, wie beispielsweise den Atem, damit die Gedanken allmählich zum Verschwinden kommen, oder dass wahre Meditation nur jenseits des Denkens erfahren werden kann und das Denken völlig transzendiert. Sie erlauben sich also nie, während der Meditation zu denken – für sie werden die Gedanken zum Feind.

Während der Meditation zu viel zu denken wird als Problem betrachtet, obgleich es gar keines ist. Es ist genauso natürlich, beim Meditieren über etwas nachzudenken, Pläne zu machen, Fantasien zu haben, zu ana-

lysieren und Probleme zu lösen wie den Atem und die körperlichen Empfindungen zu spüren. Es ist überhaupt nichts verkehrt daran, während der Meditation zu denken. Sie tun es die ganze Zeit über, wenn Sie nicht meditieren, und dann erwartet man von Ihnen, es nicht zu tun, wenn Sie meditieren. Das ist unnatürlich.

Es scheint zwei Arten von Gedanken zu geben, die wir im Allgemeinen nicht haben wollen – und zwar vor allem nicht in einer Meditationssitzung. Bei der einen geht es um den Inhalt des Gedankens, um die Vorstellung, dass ein solcher Gedanke für jemanden, der meditiert, unangemessen ist und sogar außerhalb des Kontextes der Meditation als böse, sündig oder ungesund beurteilt würde. Wir mögen das Gefühl haben, dass Gedanken, die mit körperlichem Verlangen, Gewalt, Diebstahl, Betrug, Neid oder Größenwahn zu tun haben, nichts in der Meditation zu suchen haben, und meinen vielleicht, sofort etwas tun zu müssen, um sie zu stoppen. Ich teile diese Meinung nicht. Man kann solche Gedanken in der Meditation zulassen: Sie näher kennenzulernen und zu sehen, wie sie entstehen und funktionieren, kann zu einem bedeutsamen Aspekt Ihrer Meditationspraxis werden.

Die andere Art von Gedanken, die wir in unserer Meditationspraxis wahrscheinlich nicht haben wollen, wird aufgrund ihrer Dynamik als inakzeptabel betrachtet: Sie drehen sich endlos im Kreis, ohne irgendwohin zu führen, und, was noch schlimmer ist, sie kehren regelmäßig wieder – selbst nach langer Abwesenheit. Das wird von Meditierenden häufig als diskursives oder abschweifendes Denken oder, abfällig, als mentales Geplapper oder „Affengeist“ bezeichnet. Das sind oft ganz gewöhnliche, profane und im Grunde harmlose Gedanken, aber sie werden verteufelt, weil sie es uns schwerer machen, auf den Atem fokussiert zu bleiben oder die Meditationsanleitungen zu befolgen. Aber manchmal haben diese wiederkehrenden Gedanken etwas Zwanghaftes, hämmern auf uns ein, fordern Aufmerksamkeit und Handeln ein und lösen Unruhe und Verwirrung aus. Anstatt ihnen während der Meditation die Aufmerksamkeit zu entziehen, sollten Sie ihnen ihren Lauf lassen.

Wenn das alles wäre, was es braucht, um sicherzustellen, dass Gedanken in der Meditation nicht zu Ihren Feinden werden, brauchte man kein

Buch darüber zu schreiben. Sie könnten einfach dasitzen und sich erlauben, während der Meditation zu denken. Das ist ein guter Anfang. Aber es ist nicht alles. Es ist eine Reise, eher eine Art Odyssee als eine Fahrt zum Markt. Sie werden einen Reiseführer oder wenigstens ein Handbuch brauchen.

Gehen wir die Sache besonnen an. Sind Sie wirklich bereit, in der Meditation mit Ihren Gedanken zu sitzen? Haben Sie irgendwelche Vorbehalte dagegen? Natürlich haben Sie welche. Ich kenne zumindest niemanden, der keine hat. Als ersten Schritt möchte ich Sie also einladen, sich einen meiner Vorträge über dieses Thema anzuhören. Ich halte ihn vor einem fiktiven buddhistischen *Sangha* und beginne damit nach der ersten Meditationssitzung. Wenn Sie möchten, können Sie meditieren, bevor Sie dann zum nächsten Abschnitt weitergehen.

Vortrag im Bodhi-Leaf-Sangha

Ich habe in den vergangenen 40 Minuten meditiert und muss in fünf Minuten den Gong schlagen, weil ich heute Abend der Gastlehrer bin. Der Meditationsraum ist dunkel an diesem Dienstagabend im Oktober, weil die Sonne vor einer halben Stunde untergegangen ist und bisher niemand das Licht angeschaltet hat. Heute Abend sind ungefähr 50 Leute da. Ich kenne vielleicht ein oder zwei Teilnehmer, aber die anderen sind mir unbekannt. Ich überlege, wie ich meinen Vortrag beginnen werde, obwohl ich weiß, über welche Punkte ich sprechen will.

Gedanken und Gefühle in der Meditationssitzung von Anfang an zuzulassen, ist der einzige Weg, um zu verhindern, dass das Denken in Ihrer Meditationspraxis zum Problem wird.

Das Aufrechterhalten einer ruhigen Meditationshaltung mit der Absicht, zu meditieren, ist Beschränkung und Bemühen genug, um die eigenen Gedanken und Gefühle, die während einer solchen Sitzung auftauchen, bewusster wahrzunehmen.

Eine freundliche Haltung gegenüber den eigenen Gedanken ist notwendig, um ihrer wirklich gewahr zu werden – sonst werden Sie sie nur für einen kurzen Moment tolerieren, bevor Sie sie unterbrechen.

Wenn Sie an Ihren Gedanken interessiert sind, wird weniger Aversion gegen sie da sein.

Des Denkens gewahr zu werden bedeutet, einerseits in den Denkprozess involviert zu sein und andererseits kurze Momente zu erleben, in denen man weniger darin verstrickt ist und kurz darüber reflektieren kann.

Wenn Ihre Gedanken in den Hintergrund getreten sind, werden Sie andere Aspekte Ihres Erlebens, wie beispielsweise den Atem, bewusster wahrnehmen.

Und im Gegensatz zu weitverbreiteten Vorstellungen führt das Zulassen Ihrer Gedanken in der Meditation dazu, dass Sie weniger denken, als wenn Sie es nicht zulassen.

Es ist Zeit, den Gong zu schlagen. Sein tiefer Klang sendet Schallwellen durch die Meditationshalle, lässt ein paar Leute aufschrecken und rauscht über alle anderen hinweg, während sie langsam ihre Augen öffnen und aus ihrer privaten inneren Welt in diesen öffentlichen Raum zurückkehren. Der Bodhi-Leaf-Sangha hat die Halle von der örtlichen unitarischen Kirche gemietet.

Ich sitze auf meinem Zafu auf dem Linoleumboden. Ein paar andere vor mir sitzen ebenfalls auf Meditationskissen, aber die meisten Leute sitzen auf Stühlen. Ich bitte die Teilnehmer, einige Augenblicke innezuhalten, um über ihre Meditations Sitzung zu reflektieren, bevor sie in die Pause gehen. Ein paar Leute verlassen ihre Sitzplätze, während alle anderen folgsam still sitzen bleiben und reflektieren, was sie während der Meditation erlebt haben. Einige nehmen Notizblöcke zur Hand und beginnen zu schreiben. Ein junger Mann tippt in sein iPad.

Ein paar Minuten später kündige ich an, dass wir nun eine 10-minütige Pause machen werden. Die Leute stehen auf und gehen im Raum umher, einige beginnen miteinander zu sprechen, während andere still und in sich gekehrt sind. Es gibt einen Tisch, auf dem Broschüren für bevorstehende Retreats verschiedener Lehrer sowie Exemplare eines

kostenlosen buddhistischen Magazins und E-Mail-Verteilerlisten ausliegen. Zwischen diesen ganzen Drucksachen stehen zwei Spendenschalen, eine für den Bodhi-Leaf-Sangha und die andere für den Gastredner. Ich sehe, wie einige Leute ein paar Dollarscheine in die Schale für den *Sangha* werfen, bevor sie das Gebäude verlassen. Sie haben entschieden, nicht zum Vortrag zu bleiben. Ich mache ihnen keinen Vorwurf daraus, wahrscheinlich haben sie volle Terminkalender.

Die Unterhaltungen werden etwas lauter, als noch mehr Leute aufstehen und im Raum umhergehen. Vordergründig wirkt alles sehr freundlich. Die Frau, die für die Organisation dieses Abends zuständig ist, kommt zu mir herüber und fragt, ob ich vor meinem Vortrag noch etwas brauche. Ich bin zufrieden mit meinem Glas Wasser und bitte sie nur darum, das Licht des Overheadprojektors ein wenig zu dimmen. „Wir beginnen in ein paar Minuten“, sagt sie. „Soll ich dann den Gong schlagen?“, frage ich. Sie nickt und ich betrachte das als ein „Ja“.

Ein paar Leute schauen in meine Richtung und unterbrechen kurz ihre Unterhaltung, um zu sehen, ob ich nun diese Phase des Beisammenseins beenden werde. Aber dann nehmen sie ihre Unterhaltungen wieder auf, um ihren Kontakt zu einem anderen Menschen noch ein bisschen länger aufrechtzuerhalten.

Ich warte noch ein paar Minuten, bevor ich den Gong laut ertönen lasse. Es wird still im Raum. Die Leute begeben sich wieder auf ihre Plätze. Ich warte, bis sich alle niedergelassen haben, in der Erwartung, dass ich nun gleich mit meinem Vortrag beginnen werde. Doch stattdessen macht die Frau, die heute Abend den *Sangha* leitet, noch mehrere Ankündigungen, was einige weitere Minuten in Anspruch nimmt. Dann stellt sie mich vor und liest dabei eigene handschriftliche Notizen von der Rückseite eines Flyers vor: „Jason Siff ist der Autor des Buches *Meditation verlernen: Was tun, wenn Anleitungen im Weg sind*. Er war in den 1980er-Jahren buddhistischer Mönch in Sri Lanka, hat den Orden 1990 verlassen, anschließend Psychologie studiert und eine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht. Im Jahre 1995 fasste er den Entschluss, sich fortan ausschließlich dem Lehren der Meditation zu widmen. 1996 grün-

dete er das Skillful Meditation Project. Er leitet jedes Jahr Retreats am Barre Center for Buddhist Studies, am Cloud Mountain Retreat Center und anderen Retreat-Zentren in den Vereinigten Staaten und Australien. Seinen Ansatz der Meditationspraxis, genannt Recollective-Awareness-Meditation, hat er im Laufe der vergangenen 25 Jahre entwickelt.“

Was bei dieser biografischen Vorstellung stets fehlt, ist meine eigentliche Arbeit mit den Schülern. Tatsächlich kann aber nur ich selbst wirklich authentisch vermitteln, wie mir in den vergangenen 25 Jahren Hunderte von Menschen bei der Meditationsarbeit vertrauensvoll ihre innere Welt geöffnet haben. Ich habe mehrere Tausend Meditationstagebucheinträge gelesen, in denen Menschen ihre persönlichsten Gedanken, Gefühle und Meditationserfahrungen offengelegt haben. In meiner eigenen Meditationspraxis habe ich stets darauf geachtet, so ehrlich wie möglich mit mir selbst zu sein. Ich musste mir einige schwierige und schmerzliche Aspekte meines Geistes anschauen und jeden stillen, friedvollen oder ekstatischen inneren Zustand reflektieren und einschätzen lernen. Ich lehre nichts über Erleuchtung oder irgendeinen optimalen mentalen und emotionalen Zustand, denn das stünde im Widerspruch zu dem, was ich an der Meditationspraxis am meisten schätze: dem bewussten Wahrnehmen aller inneren – mentalen und emotionalen – Zustände.

Jetzt kann ich beginnen. Die in meinem Geist geformten Worte finden leicht ihren Weg über meine Stimmbänder und ich spreche, ohne zu zögern.

„Denken ist ein integraler Bestandteil unserer Erfahrung des Menschseins. Es geht nicht einfach weg, wenn wir meditieren. Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind, müssen wir einräumen, dass wir einen großen Teil unserer Meditationszeit mit Denken verbringen. Selbst wenn Sie versuchen, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu richten oder ihre Körperempfindungen wahrzunehmen oder bei einem Mantra zu bleiben, laufen immer noch eine Menge Denkprozesse ab. Dieses Denken wird dann zu einer Ablenkung, weil es uns dabei stört, uns des Atems mehr bewusster zu werden oder präsenter zu sein.

Es läuft letztendlich darauf hinaus, dass ein innerer Konflikt entsteht. Ihre Gedanken werden zum ‚Feind‘ und so werden Sie sich im Grunde

während der Meditation selbst zum Feind. Die Meditation wird zu einer Übung im Eliminieren des Egos, der Beendigung der Ichbezogenheit, dem Leerwerden von Gedanken. Ein hehres Ziel, aber sicher kein guter Ausgangspunkt für eine Meditationspraxis. Es führt nur dazu, dass man das Denken gewaltsam zu unterdrücken versucht, was wiederum, weil es nicht gelingt, mehr Selbstkritik und Selbstverurteilung nach sich zieht.

Wie kommen Sie also in Ihrer Meditation an einen Punkt, an dem weniger Ich, weniger Denken und mehr Gelassenheit, Geduld, Freundlichkeit und Akzeptanz da sind? Womit beginnt eine solche Praxis?

Sie beginnt damit, dass Sie Ihre Meditationspraxis zu einem sicheren Raum für das Erfahren Ihrer Gedanken und Emotionen werden lassen. Dieses Gefühl der Sicherheit wird verstärkt durch das Wissen, dass man, wenn es schwierig wird, die Aufmerksamkeit jederzeit auf den Körper, den Atem oder alles, was ein Gefühl der Stabilität und Ruhe vermittelt, lenken kann. Anderen Menschen gibt vielleicht die Erlaubnis Sicherheit, in der Meditation alles tun zu können, was sie wollen, was eben auch bedeuten kann, Gedanken und Gefühlen ihren Lauf zu lassen. Manche fühlen sich vielleicht sicherer, wenn sie lernen, wie sie unangenehme Gefühle und Gedanken tolerieren können. Und wieder andere mögen feststellen: Indem sie sich dessen, was in der Meditation vor sich geht, bewusster werden, entsteht eine Offenheit für diese Erfahrungen, die selbst die schwierigsten Gedanken handhabbar erscheinen lässt. Diese unterschiedlichen Möglichkeiten, einen sicheren inneren Raum zu schaffen, können natürlich auch zusammenwirken mit weiteren, die sich auf ganz natürliche Weise während Ihrer Meditationspraxis ergeben.

Was nicht sicher ist, steht jedoch auf einem anderen Blatt. Sich selbst beim Meditieren zu sehr anzutreiben, schafft natürlich keinen sicheren Raum. Nicht hilfreich sind auch Versuche, jeden auftauchenden Gedanken zu unterdrücken ... ständig die Haltung zu korrigieren und die eigenen Erfahrungen zu kontrollieren ... sich selbst zu sagen, dass man es besser machen könnte oder dass man sich anders fühlt, als es in Wirklichkeit der Fall ist ... die ‚negativen Gedanken‘ durch positive Affirmationen zu ersetzen. Das alles fühlt sich an, als würde man

einen harten, strengen Coach in die Meditation einladen anstelle eines freundlichen, wohlwollenden Lehrers.“

An dieser Stelle halte ich inne, um zu überlegen, was ich nicht gesagt habe, und ich könnte den Vortrag nun in unterschiedliche Richtungen lenken. Eigentlich würde ich am liebsten eine Pause machen und auf die Fragen der Zuhörer antworten, aber dann würde die Zeit nicht ausreichen. Also wähle ich ein Thema, das meiner Meinung nach einen Bezug zu dem hat, was ich zuletzt gesagt habe.

„Eine meiner wichtigsten Meditationsanleitungen ist: ‚Geh sanft und freundlich mit deiner Härte um.‘ Damit meine ich nicht, dass Sie versuchen sollen, stets sanft und freundlich zu sein, denn das wäre künstlich, sondern dass Sie, wenn Sie bemerken, dass Sie hart mit sich selbst sind und sich unter Druck setzen, sanft und freundlich auf diese harsche innere Stimme, diese Aggressivität reagieren.

Mit dieser Anleitung, die ich eher eine Haltung denn eine Anleitung nenne, geht auch die Haltung des freundlichen Interesses einher. Wenn Sie freundlich mit Ihrer Härte umgehen, stellen Sie vielleicht auch fest, dass Sie anfangen können, sie mit Interesse zu betrachten. Es ist wie mit einem lauten, nervigen Kind ... Ich erinnere mich, wie ich einmal auf einem Flug einer allein reisenden Mutter mit drei kleinen Kindern meinen Fensterplatz überlassen hatte und dann in der mittleren Reihe neben ihrem siebenjährigen Sohn saß. Dieses Kind plapperte die ganze Zeit vor sich hin, warf mir Schimpfwörter an den Kopf, wenn ich nicht auf es reagierte, und verärgerte nicht nur mich, sondern alle Passagiere um uns herum. Seine Mutter kümmerte sich um die anderen beiden Kinder und warf kaum einmal einen Blick herüber. Das hatte ich nicht erwartet, als ich auf meinen Platz verzichtete. Nachdem ich dieses widerwärtige Betragen eine halbe Stunde ertragen hatte und nach einigen halbherzigen Versuchen, mit dem Jungen zu argumentieren, kam mein Freund Eoin, der ein paar Reihen vor uns saß, vorbei, um Hallo zu sagen. Der Junge schaute zu ihm hoch und begann ihn zu beschimpfen, während Eoin liebevoll seine Hand auf die Schulter des Jungen legte und sich ihm mit echter Freundlichkeit zuwandte. Der Junge beruhigte sich und Eoin

unterhielt sich kurz mit ihm. Plötzlich verstand ich die Einsamkeit des Jungen, sein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und seine Angst, die sich nun auf eine Weise äußerten, welche Mitgefühl anstatt Aversion auslöste. Als ich ihm mit Freundlichkeit begegnete, konnte ich Interesse für sein Verhalten aufbringen und erkennen, dass mehr dahinter steckte, als an der Oberfläche zu sehen war.

In der Meditationspraxis versuchen wir oft, unseren Geist dazu zu bringen, sich anders zu verhalten, als er es tut, um ihn dann zu kennen. Aber vielleicht lassen wir ihm nicht genug Raum, sich ‚auszuleben‘, sondern greifen zu schnell und rigoros durch, ohne ihm je die Chance zu geben, sich auszudrücken. Oft tun wir das, weil wir nicht die Kunst beherrschen, mit allen unseren Erfahrungen zu sein. Genauso war es mit dem Jungen im Flugzeug: Ich beherrschte nicht die Kunst, mit ihm zu sein, während mein Freund Eoin sie beherrschte.

Eoin hat kleine Kinder und musste Wege finden, geschickt mit ihrer Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, ihren Frotzeleien und ihrer Aufsässigkeit umzugehen – während ich keine Kinder habe und als Erwachsener kaum mit Kindern zu tun hatte. Aber es gab viele Meditationssitzungen, in denen sich mein Geist wie ein verstörtes Kind verhielt, und dann musste ich durch meine Abneigung und Ungeduld hindurchgehen und einen Ort in mir finden, an welchem ich diesem Kind Trost spenden konnte, vertrauenswürdig sein konnte, herausfinden konnte, was eigentlich los war, und eine wohlwollende, verständnisvolle und mitfühlende Haltung entwickeln konnte. Ich hatte das Kind im Flugzeug einfach nicht so sehen können, wie ich meinen Geist in der Meditation sehe – so wie manche Leute ihren Geist in der Meditation nicht wie ein Kind betrachten können, das nach Aufmerksamkeit verlangt.

Es gibt keine Technik, keine Strategie, den Gedanken in der Meditation Aufmerksamkeit zu schenken. Alle Techniken dienen entweder dazu, die Gedanken zum Stillstand zu bringen oder auf irgendeine Weise mit ihnen fertigzuwerden. Selbst eine Technik, mit der wir unsere Gedanken beobachten, verhilft ihnen vielleicht nicht wirklich zu Aufmerksamkeit, sondern fördert eine gewisse Distanzierung von ihnen. Das rührt daher,

dass Meditationstechniken Gedanken als Problem behandeln. Wenn Denken in der Meditation kein Problem darstellt, können wir unserer Gedanken natürlich eher gewahr werden.

Deshalb lehre ich, dass Sie Gedanken und Gefühle in Ihrer Meditationssitzung von Anfang an zulassen können. Wenn jemand mit dem Meditieren beginnt und Gedanken dabei nicht als Ablenkung betrachtet – die Gedanken also kein „Feind“ der Konzentration sind -, wird von Anfang an eine tolerante und akzeptierende Haltung gegenüber dem Denken gefördert. Wenn Sie Gedanken in Ihrer Meditationssitzung tolerieren, werden Sie feststellen, dass Sie keine vorgegebene Strategie brauchen, um mit ihnen fertigzuwerden – Sie werden einen Weg finden, auf intelligente Weise mit ihnen umzugehen.

Woher ich weiß, dass das so sein wird? Ich vertraue auf die Entwicklung bestimmter innerer Qualitäten, die Sie befähigen werden, mit allen Arten von Gedanken und Gefühlen zu sein und ihnen mit Interesse zu begegnen. Ich meine Qualitäten wie Wohlwollen und Freundlichkeit, denn damit lernen Sie, mit Ihren Gedanken umzugehen. Auch Geduld mit den inneren Prozessen wird sich einstellen sowie ein größeres Interesse am eigenen Erleben. Aber diese Qualitäten mögen subtil und schwer zu erkennen sein. Man erkennt sie eher durch die Abwesenheit von Strenge, Ungeduld oder Lethargie.“

Ich beschließe, eine Pause zu machen, und trinke einen Schluck Wasser. Dann rufe ich mir die sieben Punkte ins Gedächtnis, die ich in diesem Vortrag ansprechen wollte, und habe das Gefühl, dass ich den meisten gerecht geworden bin, aber ich werde auch daran erinnert, dass ich insbesondere einen vergessen habe, der jetzt gut hierher passen würde. Also fahre ich fort.

„Ich definiere Meditation als das, was passiert, nachdem man den Entschluss gefasst hat, zu meditieren. Alles, was sich aus der Absicht, zu meditieren, ergibt, ist Meditation. Sie müssen also nichts weiter tun, als Ihre gewohnte Meditationshaltung einnehmen und beschließen, zu meditieren, um die Aktivität auszuüben, die Meditation genannt wird. Die Körperhaltung als solche schränkt Sie bereits genügend ein, um Sie davon abzuhalten, unmittelbar aufgrund Ihrer Gedanken und Gefühle zu agieren. Sie

ermöglicht es Ihnen, sie in dem Bewusstsein zu tolerieren, dass sie zwar in Ihrem Geist existieren, aber nicht in die Außenwelt gelangen werden. Die Absicht, zu meditieren, wirkt im Hintergrund fort, sodass Sie schwierigen oder unangenehmen Gedanken und Gefühlen ihren Lauf lassen können – in dem Wissen, dass Sie das nicht tun, um sich darin zu verlieren oder sich davon überwältigen zu lassen, sondern um sie besser kennenzulernen. Sie lassen zu, dass Ihre innere Welt sich Ihnen so offenbart, wie sie ist. Auf diese Weise zu meditieren, gibt genügend Sicherheit, sodass das geschehen kann.

Sollten bestimmte Gedanken oder Gefühle Sie aber überfordern oder überwältigen, können Sie Ihre Aufmerksamkeit jederzeit auf etwas lenken, das Sie erden kann. Ich würde in diesem Fall empfehlen, die Aufmerksamkeit auf den still dasitzenden Körper zu richten, insbesondere auf die im Schoß ruhenden Hände oder auf die Stellen, an denen Ihre Füße oder Beine den Boden, die Matte oder den Stuhl berühren. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit aber nicht dort, sondern nutzen Sie dies nur als Ruhepunkt und lassen Sie die Gedanken und Gefühle, die zuvor so überwältigend waren, wieder zurückkommen, wenn sie zurückkommen wollen. So werden Sie eine größere Toleranz für solche Gedanken und Gefühle entwickeln und sich mit der Zeit wahrscheinlich nicht mehr so überwältigt fühlen.

Ein wichtiger Aspekt dieses Meditationsansatzes ist die Wahlfreiheit. Es gibt viele Momente in Ihrer Meditationssitzung, in denen Sie eine Wahl haben. Anstatt aber immer dieselbe Wahl zu treffen, wie beispielsweise die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu lenken, sollten Sie auch offen für Optionen sein, die Sie in der Meditation bisher noch nicht gewählt haben. Entscheiden Sie sich beispielsweise, einem Gedanken zu folgen, der immer wieder um Aufmerksamkeit heischt, oder lassen Sie zu, dass Sie kurz in einen leichten Schlaf abdriften, anstatt zu versuchen, sich wach zu halten. Oder entscheiden Sie sich dafür, Klänge, Gerüche oder Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Sie haben in der Meditation die Erlaubnis, zu tun, was Sie wollen – Sie müssen weder einer vorgeschriebenen Methode folgen noch irgendetwas von dem tun, was ich vorschlage. Ihre Meditationspraxis ist Ihre ureigene Angelegenheit.“

Dies scheint der richtige Zeitpunkt zu sein, um zum Ende zu kommen. Ich bin zufrieden mit meinem Vortrag und hoffe, dass er den Leuten vermittelt hat, was ich lehre. Aber genau weiß ich das immer erst dann, wenn ich ihre Fragen höre.

Ich spreche jetzt ein bisschen lauter, um sicherzugehen, dass alle zuhören: „Das ist eigentlich alles, was ich heute Abend zu sagen habe. Möchte jemand noch eine Frage stellen?“

Wie ich schon erwähnte, sitzen ein paar Leute auf Kissen direkt vor mir, aber die meisten sitzen in den vier Stuhlreihen. Eine Frau mittleren Alters, die in der ersten Reihe sitzt, hebt die Hand, und ich bitte sie, zu sprechen.

Sie fragt: „Sie sagen, das Zulassen der Gedanken würde zu weniger Denken führen. Aber führt es nicht zu noch mehr Denken, wenn ein Gedanke sofort einen weiteren auslöst?“

Wenn jemand eine Frage stellt, die auf der Beobachtung seines persönlichen Erlebens beruht, bin ich der Letzte, der dagegen argumentiert.

„Das ist eine gute Frage“, erwidere ich. „Es stimmt, dass ein Gedanke zum nächsten führen und eine Assoziationskette auslösen kann, was dann zu noch mehr Denken führt. Ich spreche aber davon, einen inneren Zustand herzustellen, in welchem insgesamt weniger Denken stattfindet. Die meisten Meditationstechniken haben zum Ziel, das Denken im Moment zu reduzieren oder zu eliminieren. Das ist die Ausrichtung vieler Meditationsanleitungen – sie sollen jetzt, in diesem Moment etwas erreichen, in dem Moment, in dem Sie sie anwenden –, während es bei dem Ansatz, den ich gerade beschrieben habe, darum geht, bestimmte geistige Qualitäten zu kultivieren, die im Laufe der Zeit das Denken reduzieren. Aber im Moment kann man feststellen, dass, wenn man mit den eigenen Gedanken nicht hart ins Gericht geht, weniger negative Gedanken und weniger unangenehme Gefühle über die auftauchenden Gedanken da sind.“

Der Sitznachbar der Frau hebt die Hand. Er ist dünn, hat eine Glatze und mag Ende sechzig sein. Sein kariertes Hemd ist frisch gebügelt. Er wirkt sehr ordentlich und scheint großen Wert auf seine äußere Erscheinung zu legen.

Er fragt: „Sie scheinen keinen Wert auf die Praxis zu legen, den Geist zunächst durch die Konzentration auf den ein-und ausströmenden Atem zur Ruhe zu bringen, bevor man die Aufmerksamkeit auf die Gedanken richtet. Warum?“

Ich erinnere mich nicht daran, diesen Punkt in meinem Vortrag angesprochen zu haben. Vielleicht hat er das auf meiner Website gelesen.

Ich erwidere: „Wenn man den Geist zur Ruhe bringt, bevor man in der Meditation Gedanken zulässt, lernt man seine Gedanken und Gefühle nicht so kennen, wie sie normalerweise hochkommen. Man begegnet diesen Gedanken und Gefühlen dann in einer leichter kontrollierbaren, abgeschwächten Form. Es fällt dann oftmals schwer, sich überhaupt irgendwelcher Gedanken bewusst zu sein, weil man nicht viele Gedanken hat, wenn der Geist zur Ruhe kommt. Gedanken und Emotionen auf diese Weise wahrzunehmen, mag in jenen Momenten hilfreich sein, aber weil das Denken nicht mit der üblichen Intensität abläuft, kann man dieses Gewahrsein im Alltag vielleicht nicht aufrechterhalten. Der Betreffende hat vielleicht immer noch Schwierigkeiten, Gedanken in ihrem vollen Umfang und ihrer vollen Intensität zu tolerieren oder ihnen mit Interesse zu begegnen. Ich schlage einen Weg vor, bei dem man seiner Gedanken und Gefühle in vollem Umfang und voller Intensität gewahr wird, was sich dann außerhalb der Meditation fortsetzen kann, auch wenn man die Fähigkeit dazu vielleicht zunächst in der Meditation entwickelt.“

Der Zuhörer scheint mit meiner Antwort nicht ganz zufrieden zu sein, aber er lässt das Thema dann fallen, um eine andere Frage zu stellen: „Wie kann man die Fähigkeit zur Konzentration entwickeln, wenn man die Aufmerksamkeit nicht immer wieder auf den Atem richtet?“

Mir dämmert plötzlich, dass er wahrscheinlich Betrachtung des Atems praktiziert und sichergehen will, dass ich den Wert dieser Praxis einsehe. Es kann den Geist zur Ruhe bringen und die Konzentration erleichtern. Dem würde ich zustimmen.

„Wenn man sich in der Betrachtung des Atems übt, entwickelt man seine Konzentrationsfähigkeit dadurch, dass man mit seiner Aufmerksamkeit beim Atem bleibt. Mit diesem Ansatz entwickelt man also diese

Fähigkeit, indem man die Hindernisse beseitigt, die der Konzentration im Weg stehen. Sich auf den Atem zu konzentrieren ist ein direkterer Weg der Konzentration, aber ich glaube, dass diese Art der Konzentration oft kurzlebig und fragil ist, weil man eine Abkürzung benutzt hat, um dorthin zu gelangen. Konzentration zu erreichen, indem man sich den Hindernissen zuwendet, ist ein indirekter Weg – und kann ein langer Weg sein –, aber es ist ein sicherer Weg. Wenn Sie mit Ihren Gedanken über sinnliche Befriedigung gesessen haben, die eines der fünf Hindernisse darstellt, und diesen Gedanken Aufmerksamkeit geschenkt haben, sie verstanden haben, weniger von ihnen umgetrieben werden, wird Ihr Geist dieses Hindernis vielleicht loslassen und in einen ruhigeren, ausgeglicheneren Zustand gelangen. In diesem Fall ergibt sich die Konzentration aus einer inneren Ruhe, zu der man durch das Gewahrsein der Gedanken und Gefühle gelangt ist – anstatt anders herum, wo Sie sich auf den Atem konzentrieren, um innerlich ruhig zu werden.“

Eine junge (zumindest im Vergleich mit den anderen) Frau um die vierzig beginnt zu sprechen, als ich meinen letzten Satz beende.

Sie fragt: „Wie unterscheidet sich das vom Tagträumen?“ Das werde ich oft gefragt. Normalerweise habe ich dann das Gefühl, dass die betreffende Person nicht verstanden hat, was ich gesagt habe, andererseits ist es vielleicht auch gar nicht so leicht, den Unterschied zwischen dem Gewahrsein von Gedanken oder Gefühlen, so wie ich es lehre, und gewöhnlichen Tagträumereien zu erkennen.

Ich sage: „Die Absicht macht den Unterschied – der Entschluss, zu meditieren. Sie können während Ihrer Meditationssitzung tagträumen und grübeln, aber es wird dennoch nicht ganz dasselbe sein wie außerhalb der Meditation. Wenn Sie nicht meditieren, ist es wahrscheinlicher, dass Sie einfach Ihren Gedankengängen folgen, ohne bewusst etwas über sie herausfinden zu wollen, beispielsweise, was sie am Laufen hält, wovon sie abhängen oder wie Sie mit ihnen umgehen. Dann denken Sie einfach diese Gedanken. In der Meditation können Sie lernen, den Denkprozess genauer anzuschauen, ohne Ihre Gedanken zu stoppen oder zu versuchen, sich von ihnen zu distanzieren. Das wird sich manchmal anfühlen, als

ob Sie sie „einfach nur denken“ – was Sie ja auch tun –, aber Sie tun es, damit das Wesen der Gedanken deutlicher hervortreten kann, und um sie aus einer Perspektive sehen zu können, die Ihnen erlaubt, sie genauer zu erforschen. Ich kann es nicht klarer ausdrücken, denn wie ich es jetzt auch beschreibe: Es bleibt abstrakt. Wenn Sie das in Ihren Meditations-sitzungen ausprobieren, werden Sie im Lauf der Zeit vielleicht Erfahrungen machen, die das besser belegen, als alles, was ich noch darüber sagen könnte.“

Ich habe das Gefühl, dass ich bei dieser Antwort zum Schluss ein bisschen zu viel gesagt habe. Aber ich möchte in meinen Vorträgen einfach betonen, dass sich dieser Ansatz viel besser belegen lässt, wenn Sie das, was ich sage, aus eigener Erfahrung herausfinden, als durch Versuche meinerseits, Sie davon zu überzeugen.

„Hat noch jemand eine Frage?“ Ich blicke in die Runde und sehe keine erhobene Hand, woraus ich fälschlicherweise schließe, dass niemand mehr etwas sagen will.

„Ich habe eine“, sagt eine Frau, die in der zweiten Reihe sitzt. Sie steht auf, um ihre Frage vorzubringen. Sie trägt große Goldohrringe, die das Licht in meine Augen reflektieren, was ich als ablenkend empfinde.

„Mir gefällt, was Sie sagen, und ich glaube, ich habe einiges von dem, worüber Sie sprechen, bereits getan. Aber ich kann nicht erkennen, wieso es mir etwas bringen soll, ein Interesse an alltäglichen, banalen Gedanken zu entwickeln. Sollte man solche Gedanken nicht einfach registrieren und dann verwerfen?“

Ich erwidere: „Wenn Sie bisher alltäglichen oder banalen Gedanken in Ihrer Meditationssitzung keinen Raum gegeben haben, könnten Sie damit experimentieren, solche Gedanken zuzulassen und ihnen nachzugehen. Werden solche Gedanken bemerkt, wird oft ein Werturteil über sie gefällt: Sie sind nutzlos, sie führen nirgendwohin oder sind einfach nur Zeitverschwendung. Die einzige Möglichkeit, herauszufinden, ob das stimmt, ist, damit zu experimentieren, sie zuzulassen. Möglicherweise können Sie manche gewöhnlichen oder trivialen Gedanken nicht voll zulassen, aber vielleicht gelingt es mit anderen. Dann beginnen Sie mit diesen.“

Meine Erfahrung ist, dass wir anfangs oft gar nicht wissen, wohin ein Gedankengang führen wird. Wenn wir ihn also gleich zu Beginn als wertlos oder banal bezeichnen, tun wir das auf der Basis eines sehr begrenzten Wissens. Vielleicht wissen wir anfangs nur, dass er sich um das Vorhaben dreht, etwas zu kaufen, sagen wir, ein Schmuckstück, und zunächst denken wir, dass das alles ist, was es mit dem Gedanken auf sich hat. Aber er taucht immer wieder auf und Sie entschließen sich, ihm Aufmerksamkeit zu schenken, Sie lassen zu, dass er sich Ihnen offenbart, und dann tauchen Gedanken darüber auf, wie die Ohringe an Ihnen aussehen werden, wo Sie sie tragen werden, wie Sie sich dabei fühlen werden. Werden sie zu viel Aufmerksamkeit erregen und wird Ihnen das peinlich sein oder werden sie Ihnen schmeicheln? Dieser Prozess ermöglicht es Ihnen, den Wunsch oder das Verlangen, das hinter dem Vorhaben steckt, sowie Ihr Selbstbild, welches den Wunsch befeuert, genauer zu untersuchen. So werden Sie sich allmählich besser verstehen, werden besser verstehen, wie ihr Geist funktioniert und das geht weit tiefer als einfach nur zu wissen, dass Sie vorhaben, ein paar Ohringe zu kaufen.“

Diese letzte Antwort ist viel länger geworden, als ich beabsichtigt hatte. Ich hoffe, dass ich die Frau nicht vor den Kopf gestoßen habe, indem ich in meinem Beispiel von Ohringen sprach, aber das kam mir einfach in den Sinn. Vielleicht hätte ich gar kein Beispiel gebraucht und abstrakter darüber sprechen können. Vielleicht habe ich ihre Aufmerksamkeit aber auch auf etwas gelenkt, womit sie unmittelbar etwas anfangen kann und vielleicht war sie wirklich bereit, das zu hören. Ich werde es wahrscheinlich nie erfahren.

Ich habe das Gefühl, heute Abend genug Fragen beantwortet zu haben, und hoffe, dass nun keine mehr gestellt werden. Ich schaue auf die Uhr und sehe, dass wir noch fünf Minuten Zeit haben. Die Leute in diesen Abendgruppen haben oft nichts dagegen, wenn wir ein bisschen früher aufhören. Ich will gerade vorschlagen, dass wir jetzt zum Ende kommen, als ich sehe, wie jemand in der zweiten Reihe die Hand hebt. Es ist ein junger Mann, etwa Mitte zwanzig, mit Brille und kurz geschorenem Haar. Ich bemerke auf seinem rechten Unterarm eine Tätowierung in *Devanāgarī*-Schrift und versuche einen Moment lang, sie zu entziffern.

Er fragt: „Sie sprechen immer wieder über das Erforschen der eigenen Erfahrungen in der Meditation. Wie macht man das konkret? Ich gehe davon aus, dass Sie damit nicht meinen, dass man sich bestimmte Fragen stellt oder Vorstellungen oder Themen, über die man nachdenken könnte, in die Meditationssitzung hineinbringt.“

„Das ist richtig“, erwidere ich. Dieser junge Mann hat vielleicht mein neuestes Buch gelesen, oder er hat den ganzen Abend über sehr aufmerksam zugehört.

„Ich spreche von einer rezeptiven, ergebnisoffenen Art des Forschens, die aus dem Sein mit dem eigenen Erleben erwächst und diesem nicht übergestülpt wird. Für manche Menschen ergibt sich diese Art der inneren Erforschung ganz natürlich, wenn sie sich zum Beispiel Dinge anschauen, die in der Meditationssitzung hochgekommen sind. Andere haben das vielleicht nicht so erfahren und greifen auf vorgeschriebene Fragen zurück wie beispielsweise: ‚Wer bin ich?‘ oder ‚Was ist das?‘ Wenn Sie Ihre Erfahrung oder Ihr Erleben mithilfe vorformulierter Fragen untersuchen, entsteht oft ein gewisser Druck, der Wunsch oder das Bedürfnis, eine Antwort zu finden oder einer Antwort näherzukommen. Bei einer ergebnisoffenen Exploration strebt man nicht nach einer Lösung oder danach, dass das Forschen zu einer Erkenntnis führt. Sie folgen Ihren eigenen Beobachtungen, gelangen zu Ihren eigenen Fragen, gelangen gelegentlich zu einem genaueren oder klareren Verständnis, das für den Moment als nützlich oder einsichtsvoll betrachtet wird – aber nicht als endgültige Antwort. Anstatt mit der Exploration ein bestimmtes Ziel zu verbinden, schulen Sie Ihr Unterscheidungs- und Wahrnehmungsvermögen, das heißt, Sie entwickeln die Fähigkeit, die subtileren Aspekte Ihres Erlebens differenzierter zu verstehen. Und ich meine, es ist notwendig, dass wir anfangen, unsere Erfahrung mehr so zu sehen, wie sie sich tatsächlich gezeigt hat, anstatt als das, was wir über sie aufgrund unserer falschen Geschichten glauben.“

Ich könnte noch mehr dazu sagen, aber ich glaube, dass die Zeit für diesen Vortrag nun vorüber ist. Ich danke Ihnen allen, dass Sie gekommen sind und mir heute Abend zugehört haben.“

Ich lege die Hände vor der Brust zusammen und verneige mich vor allen. Die Zuhörer tun dasselbe in meine Richtung. Ich lächle einen Moment und die meisten erwidern mein Lächeln. Dann stehe ich auf. Die anderen folgen meinem Beispiel und machen sich zum Gehen bereit, aber wie üblich kommen einige nach dem Vortrag noch zu mir herüber.

Eine Frau, die still in der zweiten Reihe gesessen hatte, nähert sich mir. Sie ist groß und dünn, um die sechzig, trägt eine Brille, hat kurzes graues Haar und ein schmales, aber durchaus attraktives Gesicht. Sie wirkt ernsthaft und geradeheraus.

„Ich praktiziere Ihren Ansatz, seit ich im März Ihr Buch gelesen habe“, sagt sie, „es war sehr hilfreich. Ich war sehr darauf fixiert, auf meinen Atem zu meditieren und jetzt erlebe ich eine solche Leichtigkeit und Freiheit in meinen Meditationssitzungen.“

„Das freut mich zu hören“, antworte ich.

Sie fährt fort: „Ich wollte Sie fragen, ob ich Ihnen meine Meditations-tagebücher schicken könnte und ob Sie mich ein wenig anleiten würden.“

„Ja, natürlich“, erwidere ich. „Sie können mir Ihre Tagebucheinträge mailen und ich werde Ihnen dann einige Termine vorschlagen, an denen wir telefonieren oder skypen können. Wir könnten dann etwa eine halbe Stunde miteinander sprechen. Haben Sie meine E-Mail-Adresse?“

„Nein, aber würden Sie vielleicht mein Buchexemplar signieren und Ihre E-Mail-Adresse hinzufügen?“

„Ja, natürlich.“ Ich nehme ihr Buch entgegen und schreibe eine kurze Widmung sowie meine E-Mail-Adresse hinein.

„Es freut mich sehr, dass Sie bereit sind, das für mich zu tun“, sagt sie. „Ich mache das laufend“, erwidere ich.

Die Person, die hinter ihr steht, scheint es kaum erwarten zu können, mir eine Frage zu stellen. Es ist die Frau, die die erste Frage gestellt hatte – darüber, dass ein Gedanke zum nächsten führt.

„Ich leide unter zwanghaftem Denken“, erzählt sie mir, „und es ist mir noch nie gelungen, längere Zeit zu meditieren, ohne von unerwünschten Gedanken geplagt zu werden. Haben Sie irgendeinen Rat für mich?“

„Beginnen Sie Ihre Sitzungen gewöhnlich damit, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken?“

„Ja, so habe ich es gelernt.“

„Versuchen Sie eine Weile, das zu lassen. Gehen Sie einfach mit den Gedanken in die Sitzung, die Sie gerade haben. Wenn das Denken dann zwanghaft wird, versuchen Sie, den in den Gedanken vorherrschenden Tonfall herauszuhören, achten Sie auf die Stimmung oder die innere Haltung, die mit diesen Gedanken verbunden ist. Gehen Sie freundlich mit Ihren Gedanken um. Es ist in Ordnung, während der Meditation solche Gedanken zu haben.“

„Und was ist, wenn ich davon überwältigt werde?“

„Sie befürchten, dass diese Gedanken zu lange andauern und zu intensiv werden könnten. Erkennen Sie diese Angst an und gehen Sie freundlich mit ihr um. Es ist in Ordnung, beim Meditieren diese Gedanken zu haben und sie zu einem Teil Ihrer Meditation werden zu lassen, anstatt sie als etwas zu betrachten, das Sie loswerden wollen.“

„Werden sie weggehen?“

„Das weiß ich nicht“, erwidere ich wahrheitsgemäß. „Aber ich weiß, dass Sie ihnen weniger ablehnend gegenüberstehen werden und Ihren eigenen Weg finden werden, mit ihnen zu sein.“

„Ich danke Ihnen“, sagt sie, während in ihrem rechten Auge eine Träne erscheint.

Auch ich nehme ihre Traurigkeit und ihre Erleichterung wahr. Gleichzeitig spüre ich nun meine Erschöpfung. Ich nehme also mein Kissen unter den Arm, sammle meine Armbanduhr, den Gong und das Aufnahmegerät ein und mache mich auf den Weg zum Parkplatz vor dem Gebäude. Auf meinem Weg zum Auto sage ich „Auf Wiedersehen“ zu einem nach dem anderen und lächle die Menschen an, ohne zu wissen, ob ich jemals einen von ihnen wiedersehen werde.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jason Siff

www.arbor-verlag.de/jason-siff

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de