



## Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 6

### Wie den Geist zur Ruhe bringen?

Wenn wir mit dem Meditieren beginnen, merken wir sehr bald, daß diese Übung zwar einfach ist, aber nicht leicht.

Sobald wir unsere Unruhe äußerlich bewältigt haben, will sie sich auf andere Weise bemerkbar machen: soll der Körper sich ruhig verhalten, dann können wir wenigstens unseren Gedanken freien Lauf lassen. Wir spinnen Tagträume, schwelgen in Erinnerungen, schmieden Pläne und machen uns Hoffnungen oder Sorgen; innerlich sind wir noch immer voller Lärm und Regsamkeit, und der Kopf wirbelt uns nur so vor lauter Gedanken ohne Zusammenhang.

Und so tritt dann der Moment ein, wenn wir verzagen und aufgeben wollen; wir versuchen doch so sehr, innerlich ruhig zu werden, aber das einzige, was dabei herauskommt, ist der ständige Strom der Gedanken, von denen wir andauernd bombardiert werden. Wir schließen daraus, das dies vielleicht etwas ist, für das wir nicht geeignet sind. Und trotz alledem heißt es bei John Main wie auch bei Laurence Freeman: halte durch!

Erst wenn wir ernsthaft den Versuch unternehmen, von Gedanken und Vorstellungen loszukommen, werden wir uns darüber klar, wie sehr wir auf diese Gedanken angewiesen sind, wenn wir ein Bewusstsein von der eigenen Identität haben wollen. Solange wir unsere Gedanken haben, wissen wir, wer wir sind, und das gibt uns das Gefühl, dass wir das, was geschieht, mitbestimmen können, wenn auch manches nur Einbildung sein mag. Aber wir glauben, dass wir die Dinge fest in der Hand haben, was wiederum ein Gefühl von Sicherheit in uns aufkommen lässt.

Außerdem kommen wir bald zu dem Schluss, dass wir von unseren Gedanken recht eigentlich abhängig sind, denn wir sind mit einer Lebensauffassung groß geworden, die behauptet, dass das Denken die edelste Betätigung des Menschen sei. Descartes hat mit seinen Worten: „*Ich denke, also bin ich*“ die Denkfähigkeit und die Existenz des Menschen auf einen Nenner gebracht. Durch Nicht-Denken-Wollen wird demnach sogar das Überleben des Menschen bedroht.

Es ist also nicht weiter erstaunlich, wenn man sich davor scheut, Gedanken und Vorstellungen aufzugeben, wie es bei der Übung der Meditation angeraten wird; ja, wir sollen sogar die Tätigkeit des Geistes vollends einstellen: Das aber schließt nicht nur das Denken, sondern auch das Gedächtnis und die Vorstellungskraft mit ein. Doch wir bestehen nicht nur aus einem Geist! Wir sind mehr als das, und Jesus fordert uns auf: *„Verleugne dich selbst!“*

Wenn wir uns in dem Chaos unserer Gedanken zurechtfinden wollen, müssen wir lernen, sie zu hinzunehmen. Denn schließlich sind sie genau das, was uns an der Oberfläche ausmacht. Doch das ist nicht so leicht, wie es klingt. Wir sind so sehr daran gewöhnt, uns selbst und andere zu kritisieren und über alles ein Urteil zu fällen, dass wir uns sofort irritiert fühlen, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen und gleich von vielen Gedanken verfolgt werden.

Und je mehr sich unsere Gereiztheit steigert, umso stärker versuchen wir, die fortwährenden Gedanken einzudämmen. Statt dass wir uns innerlich geeint fühlen, tritt eine Spaltung ein: ein Teil von uns liegt im Streite mit einem anderen. Aber je eher wir unsere Gedanken hinnehmen können, umso schneller wird es in uns stiller.

Es lässt sich nicht vermeiden, dass Gedanken in uns aufsteigen. Das wird jedoch erst dann problematisch, wenn wir uns an sie anklammern, wenn wir uns von ihnen wegziehen lassen, und wir stehen dann vor der Wahl: Wollen wir unseren Gedanken weiterhin nachjagen oder richten wir erneut das

Augenmerk auf das Mantra? Es steht uns frei, das zu tun, was uns lieber ist. Wir müssen bloß immer wieder zu unserem Mantra zurückfinden, und das tun wir jedesmal, wenn wir uns dabei ertappen, dass die Gedanken wieder einmal die Oberhand gewonnen haben.

Kim Nataraja  
International School of Meditation  
übersetzt von Margrit Dahm