



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 8

Gedanken, Gedanken, nichts als Gedanken

Was können wir tun, wenn wir uns nach der Stille im Innern sehnen, aber von Gedanken nur so überhäuft werden? Da kommt mir wieder dieses Bild in den Sinn: Vor nun schon vielen Jahren sah ich eine Anzeige, die sich auf die Meditation bezog. Auf dem Werbeplakat war die Figur eines indischen Gurus in seiner typischen Kleidung zu sehen; er stand auf einem Surfbrett und schwebte, wunderbar die Balance haltend, über die Wellen leichthin hinweg. Darunter konnte man lesen: Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst das Surfen erlernen.

Wir können unsere Gedanken weder unterdrücken noch sie loswerden; sie sind, genau wie die Wellen, einfach da. Wir müssen sie als einen unvermeidlichen Teil von uns anerkennen und lernen, mit Geschick über sie hinwegzugleiten. In der christlichen Meditation ist unser Mantra das Surfbrett. Manchmal merken wir, wie die Gedanken zurücktreten; dann herrscht Ruhe in uns, und wir können uns friedlich auf unserem Surfbrett ausruhen. Zu anderen Zeiten wiederum schwirren so viele Gedanken in uns herum, dass uns dabei das Mantra ständig verloren geht. Aber wir dürfen nicht aufgeben; jedesmal wenn wir von unserem Surfbrett heruntergepurzelt sind, müssen wir wieder erneut hinaufklettern.

In den Sprüchen der Wüstenväter wird die Unvermeidlichkeit der Gedanken hervorgehoben: *„Ein Bruder kam zum Abbas Pastor und sagte: ‚Immer wollen mich viele Gedanken ablenken und in Gefahr bringen!‘ Da schob ihn der Greis zur Tür hinaus und sagte: ‚Mach deinen Oberkörper frei, damit du mit deinem offenen Gewand den Wind einfangen kannst.‘ Der Bruder aber erwiderte ihm: ‚Das kann ich nicht.‘ Darauf sagte der Greis zu ihm: ‚So wie du es nicht vermagst, den Wind*

einzufangen, ebenso wenig kannst du es vermeiden, dass dir Gedanken durch den Kopf gehen.“

Wenn dich Gedanken immer wieder ablenken und von deinem Mantra wegziehen wollen, dann gib ihnen einen Namen: ‚Arbeit, Einkauf, Freunde‘ usw. oder einfach ‚Gedanken‘ und kehre danach behutsam zu deinem Mantra zurück. Sei dabei nicht dein eigener Kritiker oder Richter; freunde dich mit jenem Teil in dir an, dem die Gedanken angehören. Auf diese Weise lernst du, dich selbst und all das, was dich beschäftigt, zu anzunehmen. Langsam aber sicher werden die Gedanken stiller und nehmen dich dann weniger in Anspruch; wenn wir uns daraufhin dem Mantra zuwenden, werden wir merken, dass zwischen den einzelnen Gedankengängen kleine Ruhepausen eintreten, in denen das Mantra ungestört in uns fortklingen kann. Wenn wir so unsere Gedanken als etwas annehmen können, das ganz natürlich mit dazugehört, dann werden wir auch eher jene Dinge annehmen können, die Teil unseres Alltagslebens sind. Wir lernen dann, das Leben so anzunehmen, wie es wirklich ist, und nicht, wie wir es unserer Vorstellung nach haben wollen.

Der Atem bildet die Brücke zwischen Körper und Geist. Wir wissen, dass der Atem schneller und unsteter wird, wenn wir erregt oder unter Stress sind. Wenn sich der Körper im Ruhezustand befindet, atmen wir langsamer, und im Kopf wird es stiller. Wenn wir also daran arbeiten, dass wir nicht nur körperlich zur Ruhe kommen, sondern auch das Atmen verlangsamen, beruhigen wir dadurch auch unseren Geist. Die beste Art, die ich kenne, die Welt draußen zu lassen, ist für mich das Konzentrieren auf den Atem. Beobachte zunächst, wie der Atem durch die Nasenlöcher einströmt. Bemerke, wie kühl er ist, wenn du einatmest, und wie warm er wieder ausströmt: bleib bei dieser Empfindung, die um die Nasenlöcher herum zu spüren ist. Verändere nichts beim Atmen, sondern bekomme bloß ein Gefühl dafür, wie der Atem kühl hereinkommt und warm wieder austritt. Atme ganz einfach. Solche Atemübungen sind eine gute Vorbereitung auf die eigentliche Meditation; wenn dein Atmen schließlich ruhiger geworden ist,

richte deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Mantra. Vielleicht hilft es dir jetzt auch, wenn du dein Mantra mit dem Rhythmus des Atems mitschwingen lässt; denn auf diese Weise kann das Mantra in dir Fuß fassen. Wenn dies jedoch störend wirkt, wenn es dir Schwierigkeiten bereitet, dann atme in aller Ruhe weiter und richte deine Aufmerksamkeit allein auf dein Mantra. Was auch immer dann geschehen mag, nimm es mit einer gesunden Portion von Gleichmut an! Es ist die Sache wert: die innere Stille gibt uns eine Bewusstheit und einen inneren Schwerpunkt, die wir in unserem Alltag gewöhnlich vermissen.

Kim Nataraja
International School of Meditation
übersetzt von Margrit Dahm