

Stille im Gedankensturm

Wie gelangen wir trotz und inmitten stürmischer Zeiten zu innerem Frieden? Viele Weisheitslehren stimmen darin überein, dass wir jederzeit Zugang zu der Stille in uns haben – der Schlüssel dazu ist Meditation.

Von Thomas Schmelzer

Warum Meditation hilfreich ist, um unsere Mitte zu finden

MOMENTAN HABEN viele Menschen das Gefühl, die Zeit schreite immer schneller voran. Ertappen Sie sich manchmal dabei, wie Sie sagen: „Ich habe einfach zu wenig Zeit. Wie soll ich das schaffen?“ Zukunftsangst, Informationsüberfluss, Medienberieselung – an „Beschäftigung“ mangelt es uns wahrlich nicht. Deshalb ist es um so wichtiger, sich ab und zu eine Auszeit zu nehmen.

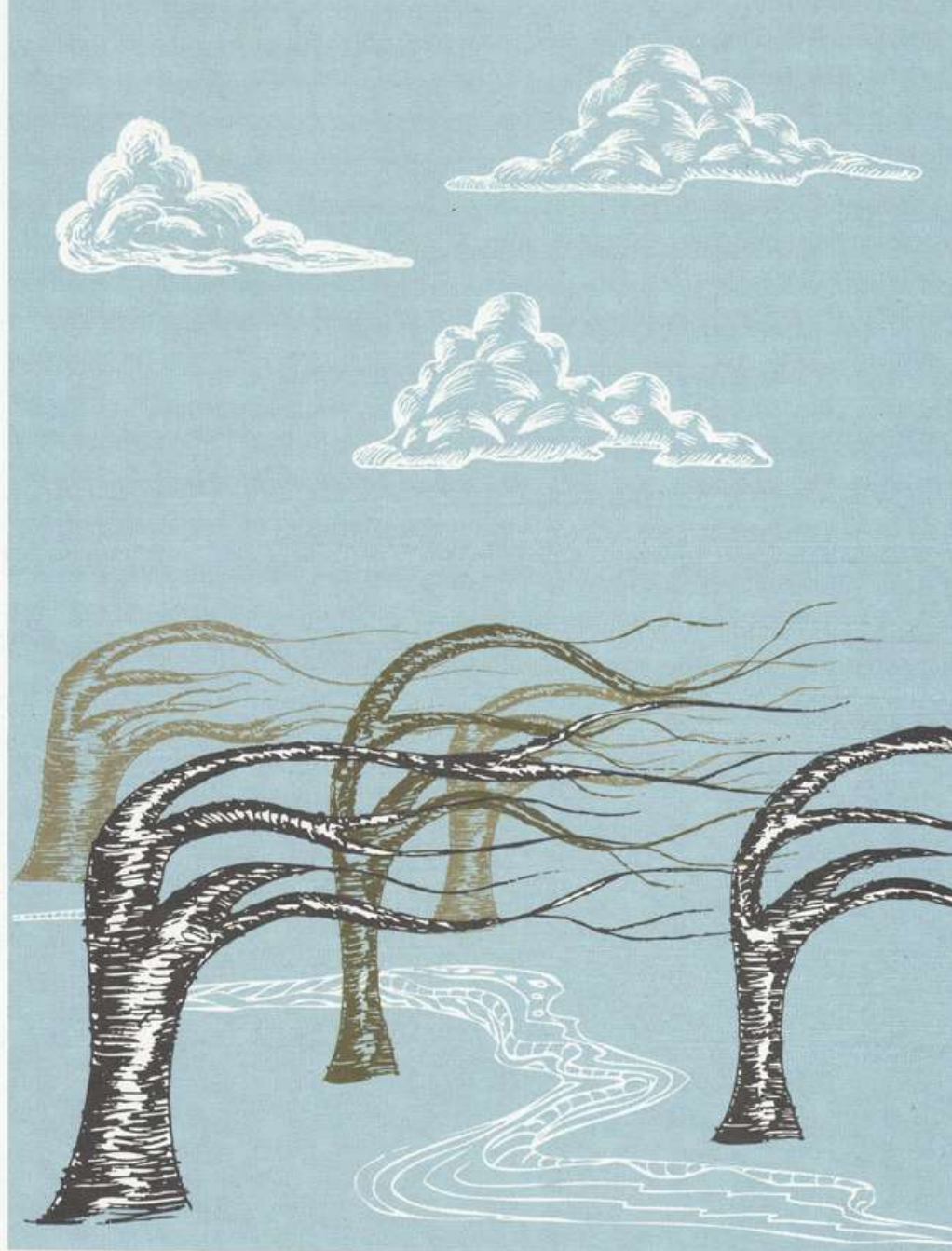
Funktioniert das denn? Verpassen wir dann nicht wichtige Ereignisse und Termine? Diese Fragen suggerieren uns alte Muster und gewohnheitsmäßiges Denken. Versuchen Sie es trotzdem einmal! Schaffen Sie sich kleine Inseln im Alltag, in denen Sie: nichts tun. In denen Sie einfach nur sein können. Das ist anfangs vielleicht ungewohnt, es ist aber zugleich der Beginn einer spirituellen Praxis. Der Beginn von Meditation und innerem Frieden.

Stellen Sie sich einen Hurrikan vor: Im Auge des Wirbelsturms herrscht Stille – wie auch im Zentrum allen Seins Einheit herrscht. Auch wir Menschen haben solch ein Zentrum. Man sagt, es befindet sich im Herzen. Wir haben die Wahl, ob wir uns weiterhin von der äußeren Welt mitreißen lassen, oder ob wir bewusst einmal nicht auf diese Bewegungen blicken. Ängste, Wünsche, Hoffnungen, Gedanken, Ideen und Gefühle begleiten uns konstant – im Äußeren wie im Inneren. Wenn wir aber ins Zentrum dieses Wirbelsturms blicken, kann Frieden entstehen. Schon nach kurzer Zeit und etwas Übung werden Sie erste Auswirkungen der Meditation bemerken können. Selbst wenn Sie nach dem ersten oder zweiten Versuch überzeugt sind, „alles falsch gemacht“ zu haben, geht es ihnen danach möglicherweise schon besser. Mit Sicherheit sind sie innerlich ruhiger geworden. Oft lassen wir uns treiben oder identifizieren uns mit Ideen und Wünschen, da es kaum möglich ist, nichts zu denken. Dabei scheuen wir uns vor unverarbeiteten Ängsten oder unangenehmen Gedanken, die aufkommen könnten. Das ist normal, denn sobald wir ruhiger werden, nehmen wir den „inneren Lärm“ deutlicher wahr. Ein spiritueller Meister sagte einmal: „Kontemplation ist das Ende der Flucht!“

Meditieren zu lernen ist einfacher innerhalb einer Gruppe. Schauen Sie sich um, in jeder Stadt gibt es Meditationsgruppen. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl und nehmen Sie eine Probestunde in Anspruch; Meditationen werden oftmals kostenfrei oder gegen eine geringe Gebühr angeboten. Das Ziel sollte sein, die Übungen auch alleine durchführen zu können. Nur so sind Sie unabhängig und können – etwa während einer Arbeitspause im Park – fünf Minuten lang in die Stille gehen. Die Meditation, die ich Ihnen empfehle, klingt einfach und ist es auch, zugleich aber ist gerade die Leichtigkeit am Anfang schwer zu erreichen. Es ist ein wenig wie gegen den Strom zu schwimmen. Denn anstatt in gewohnten Bahnen zu verharren, wollen wir zur Quelle. Und um dorthin zu gelangen, müssen wir uns umdrehen und gegen den Strom ankämpfen. Das Entgegenkommende erscheint uns um ein Vielfaches anstrengender – was es zu Beginn auch tatsächlich ist. Wenn wir in die Stille kommen wollen, meldet sich zunächst, stärker als je zuvor, unser gesamter Gedanken- und Gefühlsballast. Die Kunst ist, diesen nicht abzuwehren, sich aber auch nicht damit zu identifizieren.

Wenn Sie die ersten Male meditieren, versuchen Sie in einer bequemen Haltung still zu sitzen und sich einfach nur wahrzunehmen. Nach und nach wird der unruhige Gedankenstrom ruhiger werden. Es wird Ihnen gelingen, erste Momente der Stille zu erleben. Je öfter Sie meditieren, umso leichter gelingt es, diese Ruhephasen länger werden zu lassen. Dabei sollen keinesfalls sämtliche Gedanken verbannt werden. Vielmehr ist das Ziel, nicht mehr jeden Gedanken festzuhalten. Ein altbekanntes indisches Gleichnis spricht von „Affen auf einem Baum“, die pausenlos herumtollen. Es wird nicht gelingen, sie zu beruhigen, aber es ist möglich, sich zurückzulehnen und ihnen zuzuschauen.

Häufig werden Gedanken mit vorbeiziehenden Wolken verglichen – als Meditierender kann man so zum Beobachter werden. Sich vom Trubel der Welt und von den eigenen Gedanken und Gefühlen zurückzuziehen, hilft, zeitweise ein wenig Abstand zu gewinnen. Wobei dieser Rückzug nicht als (Welt-)Flucht missverstanden werden darf. Einige Menschen nutzen Meditation fälschlicherweise zu diesem Zweck. Tatsächlich aber stärkt korrekt ausgeführte Meditation die Wahrnehmung unserer selbst und unserer Umgebung. Als zurückgenommener Beobachter können wir viel freier und objektiver wahrnehmen, welche Gedanken und Ängste sich melden. Es wird sich nicht vermeiden lassen, dass Sie sich mit einer Idee oder einem Gedanken identifizieren oder beschäftigen. Sobald Sie sich darüber im Klaren sind, versuchen Sie loszulassen. Sagen Sie sich: „Nein, die nächsten fünf Minuten bleibe ich einfach hier, ganz bei mir,“ und kommen so zurück zu Ihrem Herzen.



Schaffen Sie sich kleine Inseln im Alltag, in denen Sie: nichts tun.

Natürlich macht Meditation nur Sinn, wenn Sie ein Bedürfnis danach verspüren und Freude daran haben. Wenn Sie es noch nie versucht haben: Geben Sie sich eine Chance und probieren sie es aus. Es lohnt sich! Menschen, die Meditation in ihren Alltag integriert haben, berichten von einem Gefühl inneren Friedens und Freude. Die positive Wirkung einer regelmäßigen Meditationspraxis auf Körper und Seele bestätigen mittlerweile selbst neurowissenschaftliche Studien.

Vermutlich können wir Momente der Stille in der heutigen Zeit mehr denn je gebrauchen. Vieles ist im Umbruch, Stress- und Unruhezustände nehmen zu. Das Gute ist: Meditation ist ein Werkzeug, das jeder erlernen und anwenden kann. Wer Meditation als inneren Weg vertiefen möchte, für den wird sie nicht nur eine Übung bleiben. Spirituelle Traditionen vermitteln stets auch ethische Ratschläge und Anregungen für ein bewusstes Leben im Alltag. Meditation kann der Anfang eines intensiveren Erlebens sein, denn nach und nach werden Ruhe und Entspannung auf das ganze Leben übergehen. *

TIPP: Auf der YOGA JOURNAL Übungs-DVD für Anfänger finden Sie eine angeleitete Meditation. Probieren Sie es aus!