

Meditation und richtiges Handeln

TEXT ■ SWAMI DURGANANDA

Hat die Meditation einen Einfluss auf unser Handeln? Wird man durch regelmäßiges Meditieren zu einem »besseren Menschen«? Viele Menschen stellen sich diese Fragen, bevor sie sich einer regelmäßigen Meditationspraxis unterwerfen. Doch bereits nach wenigen Sitzungen stellen sie selbst fest, wie wichtig dieses Nach-Innen-Lenken für sie wird, wie ruhig sie dem Tag entgegenschauen können und wie sehr sich innere Einstellungen tatsächlich ändern.

Wer richtig meditiert, handelt auch richtig. Wer aus dem inneren Meditationsraum heraus Liebe ausstrahlt, handelt richtig, da er nicht mehr dem Hass, der Gier und anderen schlechten Eigenschaften verfällt, die uns ständig umgeben. In der materialistischen Welt will sich jeder bereichern, und daher gibt es viel Gier und Hass. Wer meditiert und sich auf das Eigentliche besinnt, wird bescheiden, liebevoll und frei von Gier. Wer dem Anderen Raum gibt, kann keinen Hass mehr empfinden, weil er an den Anderen denkt. Richtige Handlungen sind somit eine Spiegelung der Meditation. Letztendlich bedeutet Meditation die ausschließliche Besinnung auf Brahman (Gott) und auf Atman (das Höhere Selbst). Doch das sind bereits sehr anspruchsvolle Meditationen. Wir können mit ganz einfachen Dingen beginnen, mit Dingen, die uns Freude machen. Damit können wir uns etwas vom Alltag distanzieren, von unserer gesellschaftlichen Stellung und von anderen Dingen, die uns ständig durch den Sinn gehen.

Geistiger Abstand vom Alltag

So können wir uns zum Beispiel die Erde vorstellen, wie wir sie von den Bildern aus der Raumfahrt kennen. Ihre Farben reflektieren Licht und Dunkelheit und sind voller Leben. Die Wasser bewegen sich und die Kontinente verschieben sich, wir leben auf einer lebendigen Masse. Wir sind Raumfahrer und fahren auf unserem Raumschiff Erde

mit Tausenden von Kilometern pro Stunde durch das Weltall. In der Meditation können wir uns vorstellen, wie wir durch die Schwerkraft fest mit den Kontinenten und dem Wasser dieses Planeten verbunden sind. Dadurch erlangt man geistigen Abstand vom Alltag.

Rollenspiel

Denn der Alltag ist es, der uns beschwert und herunterzieht. Wir identifizieren uns mit dem, was wir glauben zu sein. Jeder spielt eine Rolle und jede Rolle ist von Bedeutung. Wir müssen diese Rollen spielen, aber wir sind nicht diese Rollen. Das ist ganz wichtig. Wir sind nicht immer das, was die anderen in uns sehen: Mutter, Vater, Lehrer, Vorgesetzter, Angestellter, Arbeiterin, arbeitslos, reich, arm, männlich, weiblich, Berliner, Deutsche, Franzose, Italienerin, usw. All das sind wir eigentlich nicht.

Die Illusion des Körpers

Wir sind auch nicht unser Körper. In Gedanken können wir einmal den Körper auseinandernehmen. Wir fangen dabei mit der Haut an. Die Haut macht uns schön, und Schönheit ist ganz genau definiert. Die Nase muss einen bestimmten Abstand zum Mund haben, der Mund muss einen bestimmten Abstand zum Kinn haben, die Augen müssen einen bestimmten Abstand zu den Wangen haben. Wenn das alles stimmt, spricht man von einem schönen Gesicht. Aber auch das schönste Gesicht ist nicht

mehr schön, wenn die Haut abgezogen wird. Schönheit ist also eine Illusion. Wenn wir alle Muskeln und das Gewebe wegnehmen, dann bleiben nur noch die Knochen, und die sind beileibe nicht schön. Und wenn wir schließlich noch die Knochen wegnehmen, dann ist gar nichts mehr übrig, nur noch etwas Staub. Mittlerweile wissen wir auch, dass wir nicht das Gehirn sind. Aber wer sind wir denn dann? Wir sind anscheinend etwas ganz anderes als das, was die anderen in uns sehen. Im normalen Bewusstseinszustand identifizieren wir uns mit den Dingen, die uns umgeben, und nehmen auch andere Menschen nur als Körper, als Rolle wahr.

Erweiterung des Bewusstseins

Verschiedene Meditations-techniken helfen uns, uns von der Identifizierung mit unseren Rollen zu lösen und unser Bewusstsein zu erweitern. In der Meditation können wir uns zum Beispiel vorstellen, welchen Bezug die Erde zu den anderen Planeten hat. Wir können uns vorstellen, wie wichtig diese Planeten sind; die Sonne zum Beispiel, ohne die wir hier gar nicht leben könnten, oder der Mond, der uns im Gleichgewicht hält. Dann können wir uns bewusst machen, dass es Millionen von Milchstraßen gibt und Millionen solcher Konstellationen, die ebenfalls Leben ermöglichen. Das sprengt und erweitert das Bewusstsein.



Man vergisst seine gesellschaftliche Stellung und alles, was damit zusammenhängt. Man ist sich nicht mehr bewusst, ob man Mutter oder Vater ist, ob man berühmt, reich, arm, dick dünn usw. ist. Man kann Abstand nehmen von den vielen Dingen, die einem ständig durch den Sinn gehen.

Die Spiegelung der eigenen Werte

Musik und Kunst fördert das Nach-Innen-Lenken in der Meditation. Beim Betrachten eines Bildes sieht man oft nicht mehr das Bild selbst, sondern die inneren Werte dieses Bildes als Spiegelung der eigenen Werte im Innern. Deshalb ist es sehr gut, Kunstausstellungen zu besuchen. Auch wer sich ganz der Musik hingeben kann, praktiziert eigentlich Meditation, er verinnerlicht sich. Wie gerne schließt man die Augen, wenn man Musik hört. Nach einiger Zeit hört man nicht mehr mit den Ohren, sondern mit dem Innern, und das können wunderbare Meditationen werden.

In die Stille gehen

Man kann sich auch die Erde als Weltkugel vorstellen – in all ihrer Schönheit, umgeben

von der Stille, vom OM, dem Klang des Weltalls. OM besteht jenseits aller Geräusche, die wir auf der Erde von uns geben, jenseits aller Autos, der Flugzeuge usw. Wir machen sehr viel Lärm auf diesem Planeten. Natürlich hören wir das nicht alles, aber unterbewusst nehmen wir es auf, und es hindert uns daran, in die Stille zu gehen. Still werden heißt zunächst, den Körper stillhalten. Man kann sich den Körper, in dem unser Bewusstsein sitzt, auch als ein kleines Haus vorstellen. Dieses Haus hat zwei winzig kleine Fenster, durch die wir hinausschauen; es hat zwei kleine Löcher, mit denen wir hören und ein etwas größeres Loch, durch das wir auftanken – zwei, drei Liter Flüssigkeit am Tag und noch etwas Masse dazu. Dann haben wir andere Öffnungen, durch die wir diese Masse und Flüssigkeit wieder abgeben, und solche, durch die wir uns vermehren. Es gibt also einige Tore in diesem Haus; und die Yogis sagen, wenn man wirklich in die Stille gehen möchte, müssen diese geschlossen werden. Die alten Yogaschriften sagen: Bitte die Tore schließen! Und erst nach der Meditation wieder öffnen.

Sinneswahrnehmungen nach innen lenken

Manche Menschen haben Angst, die Augen zu schließen, weil sie befürchten, dass etwas passieren könnte, wenn sie nichts mehr sehen. Natürlich sollte man diese Übungen an einem sicheren Ort machen. Dann kann man zuerst die Augen schließen und anschließend versuchen, auch die anderen Tore zu schließen. Das nennt man Pratyahara. Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, der Tastsinn und auch die Vorstellungskraft werden nach innen gerichtet. Die ganze Aktivität, die wir normalerweise nach außen wenden, versuchen wir jetzt nach innen zu wenden. Wir sind gewohnt, uns nach außen zu

wenden; das gibt uns Sicherheit, damit überprüfen wir alles. Wenn wir eine Gefahr sehen, können wir uns darauf einstellen; wenn wir etwas Gefährliches hören, können wir darauf reagieren. Wie oft überqueren wir eine Straße, ohne hinzuschauen, weil wir uns auf das Hören verlassen. Viele instinktive Handlungen, die sich aus den Sinneswahrnehmungen herleiten, sind Schutzmechanismen aus der Tierwelt. Das Verinnerlichen der Sinneswahrnehmungen in der Meditation geht in die entgegengesetzte Richtung und erscheint zunächst als Gefahr. Intellektuell wissen wir zwar, dass das nicht stimmt, aber wir haben trotzdem Angst. Durch regelmäßiges Üben gewöhnen wir uns daran.

Die Notwendigkeit der Meditation

Was können wir tun, wenn wir Ruhe haben wollen von unserem Körper? Wir ertragen es nicht, ihn ständig zu spüren. Viel schlafen, zu Medikamenten oder Alkohol greifen ist kein Ausweg, denn danach spürt man den Körper umso mehr. Die Lösung liegt in der Meditation. Es ist gar nicht so schwer, sie zu erlernen. Man muss es nur tun. Man sollte sich an einen ruhigen Ort setzen, möglichst immer an den gleichen Platz und immer zur gleichen Zeit. Denn wir haben eine innere Uhr, die uns hilft, auf diese Stille einzugehen. Um eintauchen zu können, muss man zunächst die Atmung regeln. Das ist sehr wichtig, denn Atmung und Gedanken sind ganz eng miteinander verbunden. Sie bestehen aus der gleichen feinstofflichen Energie, dem Prana. Prana gibt den Gedanken Kraft. Meist gehen die Gedanken spazieren, sobald wir uns entspannen, da sie es gewohnt sind umherzuschweifen. Sie sind sehr unabhängig, und wir ziehen mit. In der Meditation versuchen wir nun, die Gedanken so zu lenken, dass sie nicht mehr umherziehen. Wir denken also das, was wir wollen, und

nicht das, was einfach kommt. Die rhythmische Atmung schafft Kraft, die Gedanken zu lenken. Darin liegt die Wichtigkeit der Atemübungen (Pranayama).

Loslassen – vergessen, wer man ist

Ins Innere zu tauchen, zu vergessen wer man ist, fällt an einem schönen Platz in der Natur, zum Beispiel am Meer, ganz leicht. Man vergisst das Instrument, das Haus, in dem man sitzt. Man vergisst seine gesellschaftliche Stellung und alles, was damit zusammenhängt. Man ist sich nicht mehr bewusst, ob man Mutter oder Vater ist, ob man berühmt, reich, arm, dick dünn usw. ist. Man kann Abstand nehmen von den vielen Dingen, die einem ständig durch den Sinn gehen. Wer Gelegenheit hat, auf diese Weise Meditation zu üben, ist sehr begnadet. Auch ein Vogelzwitschern, das Rauschen eines Wasserfalls oder eines Waldes sind gute Übungen für die anfängliche Meditation. Dadurch wächst das Vertrauen, dass es auch ohne ständige Sinnesaktivierung möglich ist, Innenschau zu halten. Man erfährt, dass man einfach loslassen kann. In der höheren Meditation führt dies schließlich zum Loslassen der Identifikation mit den Sinnen. ■

MEHR INFO

Swami Durgananda war eine der engsten Schüler von Sri Swami Vishnu-devananda. Ihr Lehrer beauftragte sie mit dem Aufbau der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa. Swami Durgananda lehrt Meditation, Yoga-Psychologie, Ernährungslehre, positives Denken, Mythologie und östliche Philosophie.

Kontakt:
Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus
Am Bichlachweg 40 A,
A-6370 Reith bei Kitzbühel/Tirol,
Tel: + 43 5356 67 404,
Fax + 43 5356 67 405
Email: tyrol@sivananda.org