"WER BIN ICH?"

Gelassen an inneren Abgründen stehen und die Grenzen des Ichs überschauen - einer der Wege dahin ist Meditation. Ob mit oder ohne Methode, allein oder mit der Unterstützung eines Meisters, durch unsere innere Erfahrung finden wir Zugang zu zeitlos gültiger Wahrheit.

VON GEORGE PENNINGTON

An den Grenzen des Ichs

Das beschauliche Stillesitzen in der Meditation hat im asiatischen Kulturraum eine lange Tradition. Schon vor über zweitausend Jahren schrieb Pantanjali die ersten Meditations-Anweisungen *("Der Sitz sei fest und bequem")*. Seine Yoga Sutren zählen auch heute noch zu den besten und klarsten Texten ihrer Art. Der Ursprung dieser Form der Meditation als hohe Schule des Geistes liegt also in Indien. Mit dem Buddhismus fand sie auch in anderen Teilen Asiens, wie China oder Japan, weitere Verbreitung und kam schließlich mit dem Bekanntwerden des Zen-Buddhismus nach Europa.

Der Meditierende kann die Frage *"Wer bin ich?"* nicht mehr mit den gewohnten Floskeln beantworten.

Meditation ist keine religiöse Übung in unserem Sinn. Der Buddhismus kennt keine Gottheit, lediglich Erleuchtete, die den Pfad vorangegangen sind, den der Meditierende in seiner Übung beschreitet. Auch Patanjalis Sutren lesen sich eher wie eine psychologische Abhandlung und nicht wie ein religiöses Traktat. Die Religiosität, die uns hier begegnet, basiert nicht auf äußeren Glaubensinhalten wie etwa die Heilslehren des Christentums oder des Islam. Das Heil, das der Meditierende sucht, muß er in sich selbst finden. Der Ausgangspunkt seiner Übung ist die Frage nach einem Heil, das für ihn schon in diesem Leben persönlich erfahrbar ist und ihn von der Notwendigkeit, an etwas zu glauben oder zu zweifeln, ein für alle Male befreit.

Die sitzende Meditation ist einer der Wege, die zu einer solchen Erfahrung führen können. Es ist ein karger Weg, der den Meditierenden ganz auf sich selbst zurückwirft und ihm einen unerbittlichen Spiegel vorhält. In der Stille des unbewegten Sitzens kann er die Regungen seines Geistes wie unter einem Vergrößerungsglas beobachten. Dinge, die ihm bisher als selbstverständlich erschienen, werden bei genauerer Betrachtung immer fragwürdiger. Wahrheiten entpuppen sich als intellektuelle Konstrukte, Emotionen als logische Folge seines Verhaftet-Seins an den Dingen der Welt. Auch die ursprünglich in der Meditation angestrebte Erleuchtung erweist sich als trügerisches Gaukelwerk eines größenwahnsinnigen Egos. So gerät der Meditierende über kurz oder lang in eine tiefe Identitätskrise: Er kann die Frage *"Wer bin ich?"* nicht mehr mit den gewohnten Floskeln beantworten. An diesem Punkt bleibt ihm nur noch die Flucht nach vorne. In der Meditation lernt er nach und nach, mit einer gewissen Gelassenheit an seinen inneren Abgründen zu stehen und weiter fragend immer tiefer in sie hinein zu schauen. In dieser inneren Schau kann es dann tatsächlich geschehen, daß ihm ein Licht aufgeht - wenn auch auf ganz andere Weise, als er es sich jemals hätte vorstellen können.

Erleuchtung erweist sich als trügerisches Gaukelwerk eines größenwahnsinnigen Egos.

Hier wird klar, daß Meditation keine vordergründige Beruhigungs- oder Entspannungsübung ist, die uns helfen soll, mit dem Streß des Alltags besser fertig zu werden. Im rechten Geiste betrieben, bringt sie den Meditierenden an die Grenzen seines bisherigen Ichs. Sie ermöglicht es ihm, über diese Grenzen hinauszuwachsen und in seiner inneren Erfahrung Zugang zu zeitlos gültiger Wahrheit zu finden.

Eines der Merkmale richtiger Meditation ist, daß der Übende lernt, sich selber zu beobachten. Im Laufe der Zeit schafft er in sich eine neutrale geistige Instanz, die das innere Geschehen, unberührt von Neigungen und Gefühlen, wahrnehmend registriert. Diese Instanz wird als "der Beobachter" oder "Zeuge" bezeichnet.

Alle Techniken dienen demselben Zweck: Sie sorgen für eine feste und dauerhafte Verankerung des Beobachters im Bewußtsein des Übenden und öffnen gleichzeitig seine Wahrnehmung für andere geistige Ebenen.

Mit Hilfe des "Beobachters" stellt der Übende bald fest, daß das, was er bisher als sein "Bewußtsein" betrachtete, keineswegs "bewußt" war, sondern triebhaft, mechanisch und von irrationalen Kräften bestimmt. Im Laufe seiner Übung schafft es der Beobachter immer besser, sich außerhalb der gewohnten geistigen Tretmühle zu stellen und ihr bisher unbewußtes Treiben bewußt wahrzunehmen. Die Ernüchterung, die eine solche Selbstwahrnehmung mit sich bringt, ist nur in einer äußerst wohlwollen-

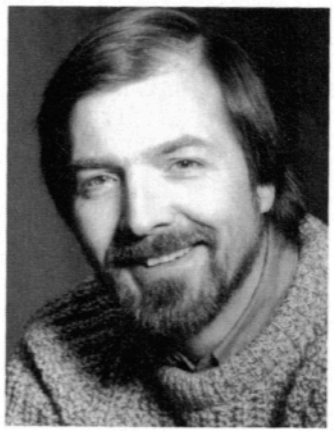
Der Übende lernt, sich selber zu beobachten.

den und gelassenen Haltung sich selbst gegenüber zu ertragen, die ebenfalls erst erlernt werden muß.

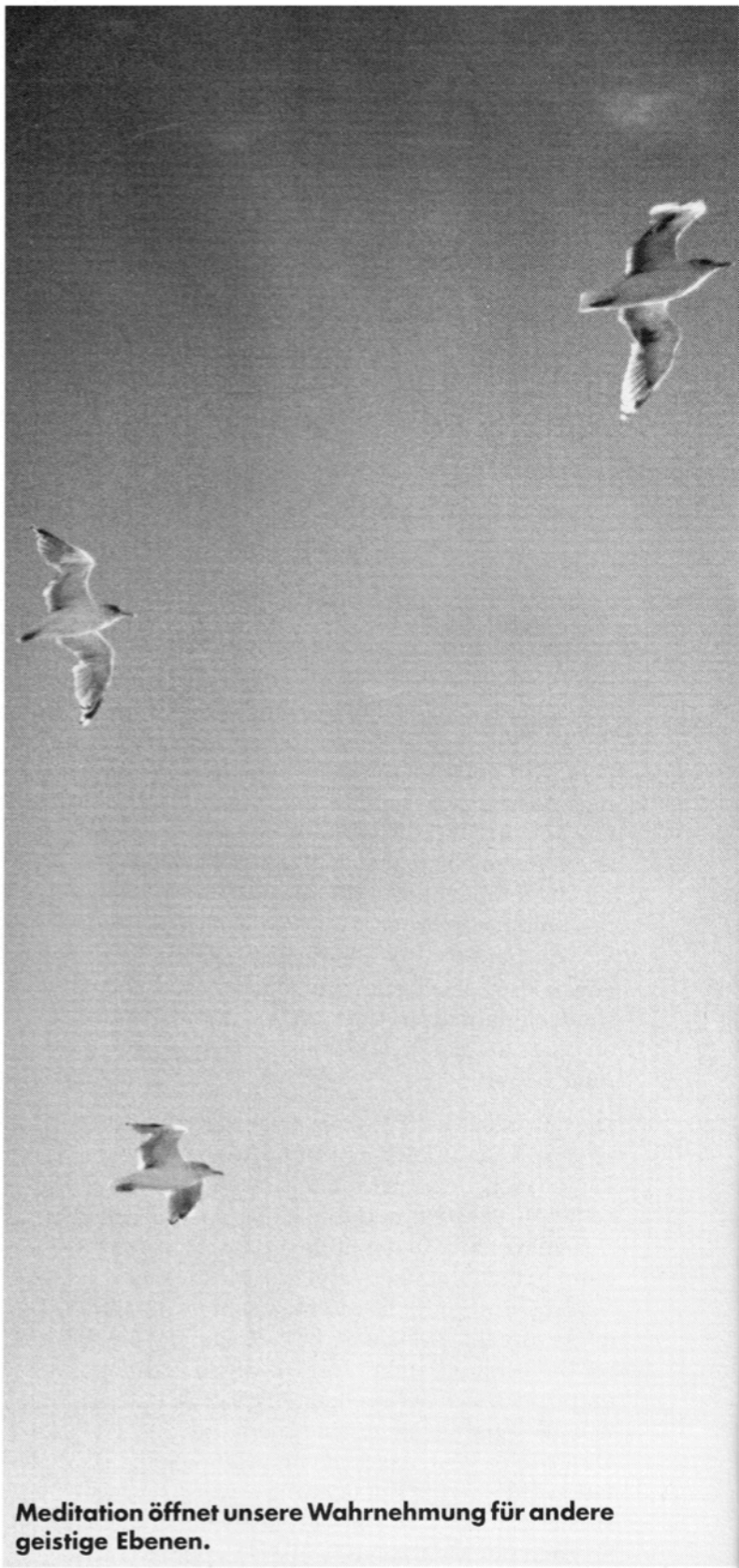
Zur Schulung des Beobachters gibt es verschiedene Hilfstechniken, wie die Konzentration auf den Atem (Vipassana) oder das ständige Wiederholen eines Wortes (Mantrameditation). Sie beschäftigen einen Teil des Bewußtseins mit einer relativ einfachen Aufgabe und lösen es so aus den mechanisch ablaufenden geistigen Prozessen heraus. Andere Kulturen haben andere Techniken entwickelt, die aber alle denselben Zweck erfüllen. So finden wir etwa bei den islamischen Sufis eine Tanzmeditation, bei der sich der Tänzer schnell im Kreise dreht. Solange er seiner senkrechten Körperachse gewahr bleibt, kann er sich drehen, ohne daß ihm dabei übel oder schwindelig wird. Der Beobachter hält sich gewissermaßen an dieser Senkrechten fest. Bei den nordamerikanischen Indianern dient ein monotoner Trommelschlag als geistige Verankerung des Beobachters in Trancezuständen. Bei uns haben wohl früher die Allerheiligenlitanei und der Rosenkranz einen ähnlichen Zweck erfüllt. Das immer noch gebräuchliche Herzensgebet der Ostkirche hat jedenfalls eine nicht zu übersehende Ähnlichkeit mit der Mantrameditation. All diese Techniken dienen demselben Zweck: Sie sorgen für eine feste und dauerhafte Verankerung des Beobachters im Bewußtsein des Übenden und öffnen gleichzeitig seine Wahrnehmung für andere geistige Ebenen.

Ohne den Beistand eines Meisters besteht die Gefahr, daß der Übende gar nicht erst dorthin gelangt, wo die wirklich fruchtbaren existentiellen Fragen aus seinem Inneren auftauchen.

Oft wird die Frage gestellt, ob man Meditation auch ohne den Beistand eines Meisters betreiben könne. Die Antwort ist: man kann. Aber dann besteht die Gefahr, daß der Übende sich in der tiefen Verunsicherung, die sich nach und nach einstellt, verlorengeht, oder daß er gar nicht erst dorthin gelangt, wo die ersten wirklich fruchtbaren existentiellen Fragen aus seinem Inneren auftauchen. Der Beistand eines erfahrenen Lehrers ist in jedem Fall sehr zu empfehlen. ■



George Pennington, geboren 1947 in USA, lebte in Österreich, Frankreich, Deutschland, England; seit 1977 psychologischer Berater und Seminarleiter. 1984 gründete er die ESSE, eine "etwas andere" Schule; er bietet Meditationstraining für westliche Menschen an.



Meditation öffnet unsere Wahrnehmung für andere geistige Ebenen.