

# Meditation

ON

THE



EINSTIEG UND VERTIEFUNG  
FÜR UNTERWEGS

---

Matthias Ennenbach

WINDPFERD

All Rights reserved

1. Auflage 2018

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich dem Recht, dieses Buch oder Teile davon in irgendeiner Form zu reproduzieren.

Cover-Idee & Design: Unser Dank geht an Hazel Bercholz

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | [www.bitdifferent.de](http://www.bitdifferent.de)

unter Verwendung einer Illustration von snezh@123rf.de

Abbildungen: Matthias Ennenbach, überarbeitet von P. Erhardt (S. 38, 40, 66),

Thomas Hajdu | Buero Formart (S. 186) und

Jennifer Jünemann | [www.bitdifferent.de](http://www.bitdifferent.de)

Lektorat: Lucia Rojas | [www.derschoenstesatz.de](http://www.derschoenstesatz.de)

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Semikolon Classic

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-184-7

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

All Rights reserved

# Inhalt

EINSTIMMUNG	9
<b>KAPITEL 1 · ES BEGINNT MIT ABSICHT</b>	17
Wohin soll Ihre Reise gehen?	28
Missverständnisse klären	31
Der Affen- oder Hundegeist	34
Eine mögliche Absicht: Hundetrainer werden	35
Der Geist auf der Leiter	40
Absichten	44
Absicht ON THE GO	51
<b>KAPITEL 2 · HALTUNG ZEIGEN</b>	53
Die Verfassung muss passen	54
Anpassungsübungen	55
Die Meditationssprache kennenlernen	59
Königshaltung	69
Bodyscan	74
Entspannung in der Anspannung	77
Langstreckenläufer	83
Meditationshaltungen	85

Der stille Spaziergang	87
1. Meditationsvariante: Schritte-Gehmeditation	89
2. Meditationsvariante: Schritt-Gehmeditation	91
3. Meditationsvariante: Bewegte Stehmeditation	91
4. Meditationsvariante: Ruhige Stehmeditation	92
5. Meditationsvariante: Sitzmeditation auf einem Stuhl	93
6. Meditationsvariante: Sitzmeditation auf dem Fußboden	94
7. Meditationsvariante: Liegemeditation	95
Haltung ON THE GO	99
Bis es lodert	100
Unterstützende Übungen und Wirkfaktoren der Meditation	101
<b>KAPITEL 3 · ATMEN MÜSSEN WIR IMMER</b>	105
Konzentration	108
Giftgas und Betäubungsgas	114
Atemfrequenz und Gedankenfrequenz	116
Ruheatmung und Aktivierungsatmung	120
Warum ist die Atmung also so wichtig?	124

Atmen ON THE GO	125
AHA-Meditation	126
<b>KAPITEL 4 · MEDITATIONSTECHNIKEN HELFEN</b>	
<b>MANCHMAL</b>	129
Sich Zeit nehmen	130
Meditationsvarianten	132
Metta-Meditation	133
Achtsamkeitsmeditation	136
Meditation mit dem Sinnes-Countdown	140
Verschiedene Zählmethoden	143
Mala-Meditation	145
Visualisierungen	147
Objektmeditation	152
„Abschluss“ der Meditation	153
Eintritt in den Strom	155
Generelles	156
Von der Form zur Essenz	157
Meditation ON THE GO	159
<b>KAPITEL 5 · PROBLEME IN DER/FÜR DIE MEDITATION</b>	161
Zu hohe Erwartungen	163
Ungünstiges und fremdgesteuertes Energieniveau	164
Zu viele Gedanken	166

Schmerzen	167
Die Beine „schlafen“ ein	168
Geräuschempfindlichkeit	169
Sinnesbegierden	170
Übelwollen	172
Rastlosigkeit	173
Zweifel	175
Trägheit	176
Schlechte Gesellschaft	177
Stolz und Überheblichkeit	178
Unregelmäßiges Üben	178
Brutale und/oder pornografische Medien	179
Beenden auf halber Strecke	180
Falsche Visionen	181
Spiritueller Materialismus	182
Lifestyle und Meditation	183
Automatismen und Meditation	185
<b>KAPITEL 6 · WOHIN DIE REISE GEHEN KANN</b>	<b>187</b>
Vertiefungsstufen der Meditation	192
Meditationsvertiefung im Überblick	208
Spiritualität als Grundbedürfnis	210
Mit Strategie zur Spiritualität	212
Meditation im Alltag	223

<b>ANHANG</b>	227
Über den Autor	228
Bisher vom Autor veröffentlicht	229
Weitere Literatur	230

**All Rights reserved**



# Einstimmung

Meditation ON THE GO liest sich fast so wie Kaffee to go. Mal eben auf die Schnelle Meditation lernen oder mal eben meditieren. Es ist ja eigentlich auch eine simple Angelegenheit. Wir müssen uns doch eigentlich „nur“ mal eben hinsetzen und nichts tun, zur Ruhe kommen und still werden. Aber genau diese „Kleinigkeit“ fällt vielen von uns sehr schwer. Natürlich können wir uns zusammenehmen und mal ein paar Minuten schweigen. Das Reden für eine etwas längere Zeit einzustellen, zum Beispiel im Rahmen eines Schweigetages, ist schon nicht ganz leicht. Allerdings gibt es da einen großen Unterschied zwischen außen und innen. Während wir nämlich äußerlich eine Zeit lang still sein können, sieht das innerlich ganz anders aus. Denn auch mit noch so viel Selbstdisziplin und Härte bringen wir unsere inneren Stimmen nicht zum Schweigen. Das Leistungsdenken, das uns in

der äußeren Welt oft zu Erfolgen führt, erweist sich in unserer Innenwelt als vollkommen unbrauchbar.

Der meditative Weg zu uns selbst konfrontiert uns naturgemäß mit uns selbst, mit unserer Innenwelt, mit unseren vielen inneren Impulsen, Gedanken und Stimmen. Es scheint das Reich unseres Verstandes zu sein und doch finden wir hier nicht immer nur Vernünftiges. Im Gegenteil, sehr vieles von dem, was uns so durch den Kopf geht, könnten wir kaum laut aussprechen, weil es so unsinnig oder peinlich wäre. Wir sind diesen inneren „Wahnsinn“ so gewohnt, dass wir es anscheinend hinnehmen müssen. Die „Volkskrankheit“ des Grübelns kennen Sie selbst doch bestimmt auch. Zwar sind wir die meiste Zeit über so abgelenkt, dass wir unser inneres Gedankenkarussell gar nicht bemerken. Und wenn mal von außen Ruhe einkehren könnte, werden wir nervös, fehlinterpretieren die äußere Ruhe und unseren inneren Gedankenwust als Langeweile und suchen nach der nächsten

Beschäftigung. Anscheinend wollen wir uns selbst nicht so recht wahrnehmen.

Das wäre ja okay, wenn auf der anderen Seite dadurch nicht so viele Probleme entstehen würden. Wir rauben uns nämlich durch das stete Gedankenkarussell selbst so viel Energie, dass wir uns entweder schnell im Stress oder, wenn dieser nachlässt, sofort müde fühlen.

Zudem kultivieren wir in uns durch unachtsames Agieren in Gewohnheitsmustern und Automatismen innere Strukturen, die uns immer mehr belasten statt unterstützen – und dafür verantwortlich sind, dass wir den Eindruck haben, gar nicht mehr richtig zu leben, sondern oft nur noch zu funktionieren. Die Zeit verrinnt wie im Fluge, weil wir im Autopilot-Modus alles abspulen.

Das muss nicht so sein. Und deshalb möchte ich Ihnen ON THE GO ein wenig von Meditation als religionsfreiem Geistestraining berichten. Es ist wie ein sanftes Üben, das uns in die innere Balance führen kann.

Gerne möchte ich Ihnen einen leichten Weg aufzeigen.

Oft haben unsere Ideen zum Thema Meditation etwas von Idealvorstellungen an sich: Eine gute Meditation sollte tief sein, sie sollte uns inneren Frieden schenken, unsere vielen Gedanken anhalten, freudvoll und inspirierend sein. Und vieles mehr. Oft schleicht sich über solche Idealbilder der eine oder andere Leistungsgedanke mit ein.

Viele von uns fühlen sich oft belastet, sind schnell abgelenkt, werden schnell müde, sind gereizt, schlafen nicht gut. Wenn Erwachsene zu ihrem Leben befragt werden, dann sagen erschreckend viele, dass sie eher funktionieren als wirklich leben.

Um das zu verändern, müssen wir nicht unser ganzes Leben auf den Kopf stellen. Solche Probleme können wir heute viel effizienter bewältigen, z. B. indem wir verstehen, dass wir zu oft unheilsame innere Veranlagungen aktivieren. Wir können lernen, das immer

mehr zu unterlassen und stattdessen heilsame innere Veranlagungen zu aktivieren.

In diesem Buch werden Sie viele praktische Anregungen finden, die diese positiven Ressourcen nutzen. Meditation ist dafür ein Oberbegriff, der auf viele verschiedene Impulse für einen bewussteren Umgang mit sich und anderen verweist. Aber Meditation scheint ein recht dehnbare Begriff geworden zu sein.

Was fällt *Ihnen* beim Thema Meditation ein? Welche Bilder tauchen bei Ihnen dazu auf? Haben Sie schon mal probiert zu meditieren? Oder üben Sie regelmäßig?

Entsprechen Ihre Erfahrungen mit der Meditation auch Ihren Erwartungen? Oder warten Sie noch auf den „Durchbruch“?

Sie halten ein kleines Büchlein in den Händen, das Ihnen gerne ein Begleiter sein möchte. Sie werden hier zahlreiche konkrete Anregungen zum Thema Meditation erhalten, von denen Sie hoffentlich profitieren können. Auch wenn Sie schon gut mit der Meditation

vertraut sind, ist eine Rückbesinnung auf den Anfängergeist hilfreich. Denn das schützt uns vor unseren inneren Neigungen, in Automatismen zu verfallen, wenn wir etwas gelernt haben.

Meditation, wie ich sie Ihnen hier zeigen möchte, ist für jeden und jede bestens geeignet. Vielleicht sind Sie fit oder nicht so fit? Haben womöglich Übergewicht oder sind schlank? Sie können diese Meditation mit 5 Jahren, 15, 25, 55 oder 95 Jahren lernen. Es gibt für alle einen Zugang. Für die ersten Schritte sind weniger die körperliche Fitness oder eine bestimmte Begabung oder Cleverness nötig.

Sie werden in meinen Anleitungen auch erkennen, dass Meditation nichts mit Esoterik, reiner Entspannung oder Fantasiewelten zu tun hat.

Meine Herangehensweise ist zwar durch buddhistische Lehren und Erfahrungen inspiriert, aber als westlich geprägter Mensch möchte

ich Ihnen gerne Meditation ohne ideologische oder gar religiöse Zusätze näherbringen. Meditation ist von ihren Grundfunktionen her *keine* religiöse Zeremonie.

Ich lade Sie dazu ein, mit mir Schritt für Schritt einen leichten Zugang zu finden und dann verschiedene Meditationsformen kennenzulernen. So können Sie selbst prüfen, welche Art für Sie die praktikabelste ist.

Meditation sollte kein theoretisches Thema bleiben. Ich hoffe, dass meine Ausführungen für Anfänger<sup>1</sup> ein Einstieg zum Ausprobieren und für Fortgeschrittene Anregungen zur Vertiefung darstellen.

Da Lesezeit immer auch Lebenszeit ist, wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Matthias Ennenbach  
Berlin, 2017

---

1) Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen wird hier und im folgenden Text zwar nur die männliche Form genannt, stets aber die weibliche Form gleichermaßen mitgemeint.

**All Rights reserved**



## Es beginnt mit Absicht

*Treffen sich zwei Frauen. Fragt die eine: „Na, was macht Ihr Kind denn so?“ „Meditieren“, antwortet die andere Frau. Sagt die erste darauf: „Naja, besser als nur rumsitzen und nichts tun.“*

Interessanterweise beginnt die Meditation nicht damit, dass Sie sich hinsetzen und die Augen schließen.

Gehen wir noch einen Schritt zurück. Bevor Sie auf die Idee kommen, Meditationshosen, Meditationsshirts, Meditationsskissen, Meditationsschals, eine Meditationsuhr, Meditationsmusik, Meditationsräucherstäbchen oder anderes „Meditationsequipment“ zu besorgen, lassen Sie uns noch ein wenig bei den Vorüberlegungen verweilen. Denn, wie schon die Kapitelüberschrift verrät, beginnt die Me-

ditation schon mit der Klärung unserer Absicht.

Jede Handlung wird durch die zugrunde liegende Absicht „eingefärbt“. Wenn Sie einen Menschen schütteln, dann macht es einen Unterschied, ob Sie ihm helfen möchten, weil er sich verschluckt hat, oder ob Sie ihn wütend-aggressiv schütteln. Wenn Sie etwas besprechen möchten, dann macht es einen Unterschied, ob Ihre Absicht eine klärende oder eine rechthaberische ist. Unsere Absichten bestimmen also sehr oft schon im Vorfeld das Ergebnis. Deshalb deutet das Thema der Absichten auf eine Fragestellung an sich selbst hin.

Warum möchten *Sie* meditieren?

Sind Sie einfach nur interessiert oder etwas neugierig?

Möchten Sie auch erleben, was andere diesbezüglich erfahren?

Möchten Sie meditieren, weil ein von Ihnen verehrter Mensch auch meditiert?

Möchten Sie ruhiger und gelassener werden?

Möchten Sie mit Ihrem Lebensstress leichter umgehen lernen?

Möchten Sie den „profanen“ Dingen des Lebens den Rücken kehren?

Möchten Sie spirituelle Erfahrungen machen?

Möchten Sie fantastische innere Bilderwelten ergründen?

Möchten Sie sich selbst und Ihren Geist besser kennenlernen?

Möchten Sie sich selbst besser regulieren lernen?

Möchten Sie intensiver das Hier und Jetzt erfahren?

Haben Sie noch zusätzliche andere Beweggründe?

Jedes dieser Anliegen scheint interessant.  
*Aber jeder dieser Beweggründe wird Sie auf einen etwas anderen Weg führen!*

Aber womöglich zweifeln Sie noch. Vielleicht betrachten Sie Ihre Erfahrungen als Anfänger oder auch als Fortgeschrittener kritisch. „Was habe ich erreicht?“ oder „Wohin soll es führen?“ „Werde ich es je so weit bringen, wie es in den Büchern beschrieben wird?“, denken Sie womöglich manchmal.

An dieser Stelle möchte ich etwas zu bedenken geben. Im Rahmen solcher Überlegungen aktivieren wir immer das Bild, das wir von uns selbst haben. Das Ichgefühl wird spürbar. Wir selbst sind es, so glauben wir, die unser Handeln bestimmen und damit Erfolg oder Misserfolg verursachen. Und deshalb fühlen wir uns auch verantwortlich, wenn wir etwas nicht schaffen. Demgegenüber steht die Realität neuropsychologischer Fakten, die uns zeigen, dass wir in der Regel kaum etwas bewusst entscheiden oder steuern. Meist sind es innere Gewohnheitsmuster. Und je aufgeregter wir sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir nur auf der Basis alter innerer Muster reagieren,

Wenn Sie zweifeln, ist es also einer Ihrer Egoanteile, der zweifelt. Aber Ihr Ego muss bei diesem Thema nicht direkt etwas leisten. Das ist ja gerade das Besondere an der Meditation. Wir erreichen Fortschritte, indem wir loslassen lernen. Machen Sie sich diesen Punkt immer wieder bewusst. Sie müssen hier nichts leisten, Sie müssen keine Erfolge erzielen. Je mehr Sie das verinnerlichen, desto leichter wird Ihnen die Meditation fallen.

Für diesen Weg benötigen Sie allerdings eine gewisse Bereitschaft, eine klare Absicht, diesen Weg intensiv zu verfolgen.

Es liest sich anfangs vielleicht noch wie ein Paradox, dass Sie nichts leisten sollen, aber eine hohe Motivation und eine feste Absicht hilfreich wären. Verstehen Sie es als die Aktivierung einer hohen inneren Absicht, einen neuen Weg intensiv zu erproben.

Eine praktische Hilfe dabei ist, dass Sie immer wieder prüfen, dass sich dafür kein innerer unheilvoller Egoanteil aktiviert, wie z. B. der

innere Perfektionist, der innere Antreiber, der innere Leistungswillige. Suchen Sie bewusst, wenn Sie die nachfolgenden Anregungen aufnehmen, nach einem heilsamen inneren Anteil, wie z.B. Ihrem inneren Weisen oder der inneren Geduldigen etc.

Wenn sich der innere Weise engagiert, wird es garantiert anders wirken, als wenn sich der innere Perfektionist engagiert.

Und mit Hilfe dieses heilsamen inneren Anteils fällt es Ihnen wahrscheinlich leichter, sich intensiv zu fokussieren. Prüfen Sie gerne das Ausmaß Ihrer inneren Motivation für diesen Weg. Sie ist ein sehr entscheidender Faktor für eine spürbare Veränderung. Prüfen Sie diesen Punkt unbedingt. Vielleicht können Sie Ihr Interesse an Meditation als Werkzeug zur Veränderung des eigenen Lebens quantifizieren: Gleichgültigkeit wäre 0 Prozent und absolute Wichtigkeit 100 Prozent. Wie groß ist Ihr Interesse, sich selbst mit Hilfe der Meditation weiterzuentwickeln?

Wenn Sie spüren, dass Ihr Interesse im unteren Bereich angesiedelt ist, dann ist das völlig in Ordnung. Nehmen Sie ein paar Anregungen mit und vielleicht wächst Ihr Interesse bei der Lektüre oder eben später. Ein geringes Interesse geht mit einer geringen Absicht einher. Das ist okay, aber erwarten Sie dann keine Wunder.

Wenn wir über die Absicht sprechen, mit der Sie Meditation üben möchten, dann ist natürlich auch wieder Ihr Bild von Meditation wichtig.

Meditation ist intim, sinnlich und privat, denn für diesen Moment sind Sie ganz bei sich.

Meditation ist aber auch ein sozialer Akt, denn dabei können Verbindungs- und Zusammengehörigkeitsempfinden entstehen. Es sind Entgrenzungserfahrungen möglich, die Ihnen andere Sichtweisen eröffnen, es können spirituelle Bereiche erfahren werden, da Sie Ihr Ego loslassen lernen.

Meditation ist ein Geistesstraining, es schult Ihre Konzentration. Es ist ein Verfahren, zu dem es bestimmte Techniken gibt.

Meditation ist nachweislich gesundheitsfördernd, weil es über Veränderungen im vegetativen Nervensystem, z. B. zu Stabilisierungen des Immunsystems, kommt.

Meditation ist all das und noch viel mehr. Allerdings ist Meditation kein Entspannungstraining. Meditation führt uns in die wache, klare Ruhe und nicht in eine tiefe Entspannung.

Die Absicht zu entwickeln, den eigenen Geist zu kultivieren, klingt vielleicht akzeptabel für Sie, aber dennoch ist dieses Vorgehen für Menschen unserer Kultur meist ungewohnt. Gehen Sie mal im Geiste durch Ihre Wohnung und prüfen Sie, wie viele Zimmer und wie viele Dinge dort Ihrem Körper dienen. Das Bad mit den Hygiene- und Kosmetikartikeln, die Küche mit den Essensvorräten, das Wohnzimmer mit den Sitzgelegenheiten, die vielen ver-



schiedenen Kleidungsstücke, der Schmuck etc. Und wenn Sie eine Frau sind, dann werden Sie kaum einen Bereich Ihres Körpers nicht mit Sorgfalt und kritischem Blick betrachten. Sie färben Ihre Haare und Wimpern, lassen Haare auszupfen, bemalen Bereiche Ihres Gesichtes, besprühen sich mit Duftstoffen. Womöglich lassen Sie sogar Ihren Körper nachbessern. Viele Menschen betreiben einen regelrechten Körperkult. Aber auch wenn Sie es nicht so extrem betreiben, wird auch Ihre Wohnung und damit Ihr Leben viel für Ihren Körper bieten.

Und wie sieht es nun im Verhältnis dazu mit Ihrer Geisteskultivierung aus? Welche Bereiche Ihrer Wohnung sind dem gewidmet?

Ich möchte Sie gerne dazu einladen, mit mir gemeinsam einen Blick auf die geistigen Seiten unseres Lebens zu werfen. Unsere Meditation verfolgt also die Idee, unseren Geist zu schulen. Das hat natürlich nichts mit Schulbildung zu tun, sondern mit dem Gewahrwerden geistig-gedanklicher Abläufe und der Einflussnahme darauf.

Das ist ein wichtiger Aspekt, wenn wir über Absichten für die Meditation sprechen. Eine Absicht, die viele Menschen mit der Meditation verbinden, ist der Wunsch nach innerem Frieden. Aber vielleicht hegen Sie andere Absichten. Womöglich ändern diese sich auch von Tag zu Tag.

Das ungeschulte, intuitive Bewusstsein, mit dem fast alle Menschen leben, stellt sich stets auf das ein, was es erlebt. In einer spannungsreichen Situation spannt es an, in einer Ruhesituation wird es ruhiger und schläfrig. Generell wird es bei äußeren Reizen gereizt. Wir werden also zu dem, womit wir uns umgeben. Deshalb ist es so heilsam, wenn wir eine Methode wie die der Meditation auch dafür nutzen, uns mit gütigen, gelassenen und auch spirituellen Qualitäten zu verbinden.

Oft kollidieren unsere schönen Absichten mit der Meditationsrealität. Wir möchten doch nur etwas Ruhe und Frieden, aber in uns scheint es das gar nicht zu geben.

Der englische Begriff „train of thoughts“ (Zug der Gedanken) passt zur Meditationserfahrung recht gut. Wir setzen uns in der Hoffnung auf meditativen Frieden in eine Meditationshaltung und spüren womöglich im ersten Augenblick eine angenehme Empfindung. „Ach schön, jetzt wird die Meditation mir bestimmt guttun. Also, sitze ich auch gerade? Ja, gut so. Einatmen, eins, zwei, drei, ausatmen, eins, zwei, drei, vier, fünf, gut. Ach, mein Bauch fühlt sich komisch an. Ich bin bestimmt zu dick. Ich sollte mich mit dem Essen einfach mal etwas einbremsen. Ich hätte jetzt Lust auf einen Apfel. Im Bioladen habe ich auch neulich diese leckeren Mangos gesehen. Halt, stopp, ich will doch meditieren, also atmen. Gut so, eins, zwei, drei. Oh, war das der Nachbar, der schon wieder seine Tür immer so zuknallen lässt? Das kann doch wohl nicht wahr sein. Wie kann man nur so rücksichtslos sein. Die Haustüren sind hier im Haus so instabil und wacklig. Und im Hausflur riecht es in letzter Zeit immer so eigenartig. Moment, ich wollte doch meditieren. Ich kriege es ein-

fach nicht hin, dass meine blöden Gedanken mal aufhören. Ob andere das schaffen? Wie soll das gehen?“

So oder so ähnlich kennen wir alle unsere Meditationserfahrungen. An einigen Tagen ist es innerlich etwas „windstill“, an anderen Tagen nicht. Und kann da nur die kontinuierliche Übung helfen? Müssen wir solche zermürenden Erfahrungen über Monate oder gar Jahre erdulden, um dann vielleicht in ferner Zukunft einen stabilen inneren Frieden erfahren zu dürfen?

Solche Grundgedanken, die uns verunsichern und unsere Motivation sehr in Frage stellen, weisen eine hohe Bedeutung auf.

Schauen wir uns das einmal genauer an.

## **Wohin soll Ihre Reise gehen?**

Ich möchte Sie gerne dazu anregen, Ihre eigenen Anliegen, Wünsche und Absichten in Be-

zug auf Meditation gut zu eruieren. Lassen Sie sich ruhig etwas Zeit dafür.



Die obenstehende Skizze möchte Sie zu diesem wichtigen ersten Schritt inspirieren.

Spontan werden Sie womöglich zustimmen, dass der Weg in Richtung eines bewussteren Lebens doch die bessere Wahl wäre. Schließlich assoziieren wir mit dem bewussten Leben

meist ein gesundes und glückliches. Das bewusste und glückliche Leben ist aber kein Geschenk, das wir erhalten oder eben nicht. Es ist in der Regel ein Weg des geduldigen, regelmäßigen Übens. Es ist kein Weg, der sich uns aufdrängt oder der sich automatisch ergibt. Ganz im Gegensatz zum Weg in die Flucht und zum Abschalten. Schließlich tragen alle fühlenden Wesen tief in sich den starken Impuls, nicht zu leiden. Schmerzen wehren wir also reflexhaft ab.

Wenn Sie geliebte Eltern haben, die nun im Altenpflegeheim auf den Tod warten, wenn Sie Kinder haben, die Probleme erleiden, wenn Sie einen verständnislosen oder gar betrügerischen Partner haben, wenn Sie einen ungeliebten Job machen müssen, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, dann ist es keine leichte Wahl zwischen Flucht und Abschalten oder dieses Leben mit Bewusstheit zu durchdringen.

Manchmal ist der Weg zur Bewusstheit einer, der uns erst einmal durch einen dunklen

Pfad führt. Aber wenn Sie das Ziel erahnen, das Sie befreit innerhalb Ihres Lebens, dann kann auch Zuversicht entstehen und die Bereitschaft, zuerst einmal eine dunkle Passage zu durchqueren.

Meditation möchte uns nun eine Methode sein, die uns auf diesem Weg begleitet und zum Ziel führen kann. Aber dieser Weg ist eben sehr selten vom ersten Moment an nur vergnüglich. Hingegen ist es ziemlich leicht, sich flüchtend zu betäuben.

Es kann natürlich auch sein, dass Sie mit Meditation zwar etwas Schönes verbinden, das aber eigentlich gar nicht der Natur der Meditation entspricht.

## **Missverständnisse klären**

Es gibt sehr viele Anregungen und Anleitungen zur „Meditation“. Ich setze das hier in Anführungszeichen, weil nicht überall Meditation drin ist, wo Meditation draufsteht.

Hier sind insbesondere die vielen Visualisierungsanleitungen gemeint. „Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer grünen Wiese ...“ Oder: „Stellen Sie sich vor, dass helles Licht ...“

Das sind oft sehr schöne Erholungsgeschichten und Entspannungsanleitungen, aber es handelt sich dabei nicht wirklich um Meditation.

Tatsächlich hat Meditation nachweislich gar nichts mit Entspannung zu tun. Das hatte man sehr lange vermutet, bis Neurowissenschaftler bestätigen konnten, dass im Gegensatz zur Entspannung die Meditation ein aktives Vorgehen ist, bei dem die Meditierenden sehr wach, aufmerksam und konzentriert bleiben. All das ist bei der Entspannung und auch bei vielen Visualisierungsübungen nicht der Fall. Ich werde weiter hinten im Buch zeigen, dass wir Visualisierungsübungen als Teil einer Meditation einsetzen können, aber diese sollte eben nicht mit Meditation gleichgesetzt werden. Schließlich können Sie jahrelang Visualisierungsübungen durchführen, ohne



jemals mit Ihren geistigen Eigenarten in Kontakt zu kommen.

Welche Absichten Sie auch immer verfolgen, Sie werden immer auf bestimmte universell menschliche Phänomene stoßen, wenn Sie sich zur Meditation niederlassen.

Und hier schon ein erster kleiner Rat: Vermeiden Sie zu viel „Schnickschnack“. Versuchen Sie es mit möglichst wenig Meditationsequipment, auch möglichst ohne Musik oder angeleitete Meditationen. Das sind alles Dinge, die sich in uns einprägen und die wir dann mit der Meditation innerlich verknüpfen. Das macht uns dann die Meditation schwerer, wenn wir all diese Dinge nicht zur Verfügung haben. Dazu beschreibe ich später noch ein paar technische Hilfen.

Wenn Sie sich nun mit Absicht hinsetzen, um eine „schöne“ Meditation zu erfahren, werden Sie garantiert in sich auf eine sehr bedeutsame Kraft stoßen. Damit ist Ihr Verstand gemeint, Ihre innere Stimme. Sie schließen die Augen, um in der Meditation zur Ruhe

zu kommen, und schon nehmen Sie in sich einen Fluss von Gedanken wahr. Und wenn Sie das schon mal wahrgenommen haben, werden Sie wahrscheinlich gemerkt haben, wie unsinnig wiederholend, nervig oder auch bedeutungslos viele Gedanken sind.

Weil das schon sehr viele Millionen Menschen genauso erfahren haben, entstanden mit der Zeit alltagstaugliche Vergleiche. Der Vergleich, der in Bezug auf unsere geistigen überaktiven Reaktionen oft gezogen wird, ist der mit einem Affen.

## **Der Affen- oder Hundegeist**

Da Meditation in Asien sehr stark verwurzelt ist, kommen von dort auch entsprechend viele Informationen. Und weil es in Asien viele Affen gibt, wurde unser unruhiger, nervöser und ungehorsamer Geist oft mit einem Affen verglichen. Immer aufgeregter, immer ruhelos und immer auf der Suche nach der nächsten Banane.

Da wir in unserer Kultur nur selten freilebende Affen kennen, nutzen wir meist eher den Vergleich mit einem unerzogenen Hund.

So erleben wir, wenn wir mit der Meditation beginnen, in uns einen unerzogenen „Köter“, der sich nicht lenken lassen möchte, der nicht gehorcht, der auf jeden Außenreiz sofort reagiert, losrennt und schnell knurrt.

Sie zweifeln? Das lässt sich schnell klären. Schließen Sie gleich nach dieser Beschreibung Ihre Augen und bitten Ihren Hundgeist, für nur eine Minute zu schweigen und Sie in Ruhe zu lassen.

Er wird Sie bestimmt nicht in Ruhe lassen, denn er macht, was er will.

## **Eine mögliche Absicht: Hundetrainer werden**

Eine recht realistische und daher pragmatische Herangehensweise an die Meditation ist also eine absichtsvolle Grundhaltung als

Hundetrainer. Sie schließen die Augen und rufen nach Ihrem Hundegeist. Stellen Sie ihn sich möglichst klar bildhaft vor. Ist es ein großer Kampfhund, ein kleiner Angstbeißer, ein Kläffer, ein Kettenhund, ein Hütehund, ein Schoßhündchen, ein Wolf? Wie sieht Ihr Hundegeist jetzt in diesem Moment aus?

Wenn Sie diese Übung ein paarmal durchführen, werden Sie wahrscheinlich bemerken, dass sich Ihr Hundegeist verändert. Je nach Tagesform, Laune und Verfassung wandelt er seine Form. Er ist also abhängig von Ihren Stimmungen und Gewohnheiten. Er reagiert auf Fütterung!



Womit füttern Sie Ihren Hundegeist? Das ist ein sehr wesentlicher Aspekt, auch für die Vertiefung der Meditation. Wir schauen uns das am Ende des Buches noch genauer an.

Wenn Sie im Fernsehen Dokumentationen über Hundeeziehung sehen, werden Sie meist sehr verrückte Hunde vorgeführt bekommen. Aber immer wird deutlich, wo das eigentliche Problem zu finden ist. Genau: Beim Herrchen oder beim Frauchen.

Und natürlich funktionieren keine drakonischen Maßnahmen. Eine Hundeeziehung sollte immer liebevoll und geduldig erfolgen. Gehen sie also mit Ihrem inneren Hundegeist liebevoll und geduldig um.

Am Anfang steht immer erst die Kontaktaufnahme. Wenden Sie sich bewusst Ihrem inneren Hundegeist zu.

Sprechen Sie mit Ihm. Beruhigen Sie ihn. Er ist nur ein Aspekt Ihres eigenen Selbst. Mit ein wenig Geduld wird er sich Ihnen zuwenden.



Und mit der Zeit wird er sich auch von Ihnen beruhigen lassen. Aber wie ein guter Hund wird er nie ganz wegdösen. Er ist entspannt, aber wachsam.



Ich werde Ihnen für dieses Vorgehen noch viele Anregungen zur Hand geben. Denn unser „Hundegeist“ lässt sich nur zu bereitwillig in die Irre führen. Anlass dafür sind oft äußere, aber ebenso oft auch innere Reize.

Sie haben vielleicht schon bemerkt, dass die ersten Schritte in die Meditation einiges mit unserer inneren Haltung, der Absicht, zu tun haben. Es ist eine Vision von sich selbst, dem zu gehenden Weg und auch vom Gegenstand der Bemühungen, nämlich unserem Geist.

Unser Geist erfährt durch eine bewusste Steuerung unserer Absichten eine entsprechende Ausrichtung.

Wir realisieren zum Beispiel: „Ich werde jetzt meditieren und nicht entspannen.“

So entstehen innere Programme, die sich durch jede weitere Wiederholung hilfreich stabilisieren.

## Der Geist auf der Leiter

Ich möchte Ihnen zu diesem Thema einen sehr bedeutsamen inneren Wirkmechanismus aufzeigen, der unsere Befindlichkeit, also die Funktionsweisen unseres Geistes, sehr manipuliert.

Stellen Sie sich Ihre geistigen Aktivitäten auf einer Leiter vor.

In der Mitte der Leiter ist Ihr Geist wach, konzentriert und aufnahmebereit. Wir erleben unser Leben *bewusst*. Erregt sich Ihr Geist mehr, geht er also die Leiter weiter nach oben, leiden alle geistigen Aktivitäten und Sie sind nervös, unkonzentriert und noch weiter „oben“ dann auch überfordert und gestresst.

Verliert Ihr Geist seine Spannungen, geht er gewissermaßen die innere Leiter herunter, werden alle geistigen Aktivitäten leiden und Sie fühlen sich müde, antriebslos und kaum aufnahmefähig, am liebsten möchten Sie schlafen.





Meditation bedeutet also, dass wir dieses Herumirren auf der Bewusstseinsleiter wahrnehmen. Zugleich bemühen wir uns in der Meditation um ein gutes Maß an Anspannung und zugleich an Entspannung. Die Abbildung der sogenannten Bewusstseinsleiter zeigt uns recht deutlich, dass wir in der Meditation nicht immer entspannter werden sollten. Meditation möchte uns zu mehr Bewusstheit verhelfen und benötigt zugleich selbst Be-

wusstheit. Ein sich selbst verstärkender Mechanismus.

Aus diesem Wirkmechanismus lassen sich aber noch weitere bedeutsame Sachverhalte ableiten:

### **Entspannung will unseren Geist zu sehr entspannen**

Ohne eine bewusste Selbststeuerung führen äußere Entspannungsreize sehr oft zu einer inneren Tendenz, in der unser Geist zu sehr herunterfährt. Sobald äußere Anregungen wegfallen, droht immer Müdigkeit.

Wenn Sie einen Meditationskurs besuchen und der Meditationslehrer den Fehler begeht, die Anfänger sich hinlegen zu lassen, werden Sie die Erfahrung machen, dass bereits nach wenigen Minuten die ersten Teilnehmer einschlafen.

Ein ähnliches Phänomen, nur mit anderen Vorzeichen passiert, bei äußeren Belastungen.