



## Die Problemstellung in der stillen Meditation

Häufig werden in jedem Leben eines Menschen Problemstellungen auftreten, die nur in einer Entscheidung beantwortet werden können (einfachste Form: soll ich A oder B). Ich möchte mich nachfolgend mit der häufig gestellten Frage beschäftigen, ob es sinnvoll ist, Fragen unter Zuhilfenahme der Meditationsmethode aufzulösen. Dazu werde ich ein stark verallgemeinertes Schema vorstellen, nach deren Abarbeitung ich diese Frage durchaus mit „ja“ beantworten würde.

Günstigstenfalls wird sich die Problemstellung auf eine Frage verdichten lassen, die meist innerhalb der zugehörigen Lebenswelt gestellt und damit auch gelöst werden kann. Will man eine Problemlösung mit Meditation konzipieren, muss zunächst die Fragestellung gut herausgearbeitet, dass heißt vorbereitet werden:

1. Welche Lebenswelt(en) sind betroffen? Im gesellschaftlichen Leben jedes modernen Menschen gibt es mehrere Lebenssphären, die ich allgemein wie folgt darstellen würde: Private persönliche Sphäre (Ich und Selbst); Familie oder Partnerschaft; Arbeitswelt; Berufung (Hobby und Passion)
2. Liegen Erfahrungen und prägende Befindlichkeiten vor, die das Ergebnis der Meditation (als problemlösende Methode) vergiften können?
3. Lässt sich die Problemstellung soweit verdichten oder eingrenzen, so dass klare Alternativen hervortreten?
4. Stehen mir genügend Informationen zur Verfügung oder sollte ich zuvor zusätzliches Studienmaterial heranziehen, bevor ich mit der eigentlichen Entscheidungsarbeit beginnen kann?

Meist verdichtet sich in der Beantwortung der o.g. Vorbereitung die Fragestellung bereits auf eine ganz einfache und mit A oder B zu beantwortende Fragestellung. Diese kann dann in der Meditation gehalten, getragen und später entschieden werden.

Die Meditationsmethode verneint dabei alle unbewusst getroffenen Entscheidungen. Dazu dient die Einladung, sich all seiner Möglichkeiten bewusst zu sein und diese über einen längeren Zeitraum unentschieden zu halten und mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie das Unbewusste, das auf Konventionen beruht, nörgelnd und drängend zu einer Lösung kommen möchte. Die Unentschiedenheit geht einher mit der strikten Verneinung jeder schnellen Antwort auf die aktuelle Fragestellung. In einer ersten Verweilzeit werden sich nach und nach alternative Antworten und Motive zu den konventionell üblichen dazugesellen. In einer weiteren Stufe wird sich dann eine

der Varianten immer mehr in den Vordergrund stellen. Wird diese dann im erneuten Durcharbeiten mit einem Gefühl von Sicherheit und Zuversicht empfunden, kann die Problematik als aufgelöst gelten. Zusammengefasst erscheint diese Vorgehensweise meiner Anschauung nach ein guter Weg zu sein, von Konventionen befreit sich alltäglichen Fragen zu stellen. Nehmen wir als Beispiel eine einfache Frage, wie sie vielleicht alltäglich auftritt:

„Soll ich, wenn der Entscheidungsfall eintritt, A oder B wählen; wenn ich schließe, dass auf A hoffentlich C eintreffen wird und ich D vermeiden kann, weil B zwar statt C immer D zur Folge haben würde, ich dann aber F zusätzlich erreichen könnte.“

*Beispiel 1: „Soll ich (als Dieb), wenn der Entscheidungsfall (Polizei fasst mich) eintritt, A (dichthalten) oder B (die Komplizen zu verraten) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (dichthalten) hoffentlich C (später einen Anteil an der Beute zu bekommen) eintreffen wird und ich D (der Verlust der Freunde) vermeiden kann, weil B (die Komplizen verraten) zwar statt C (später einen Anteil an der Beute bekommen) immer D (der Verlust der Beute) zur Folge haben würde, ich dafür aber F (eine Strafmilderung) zusätzlich erreichen könnte.“*

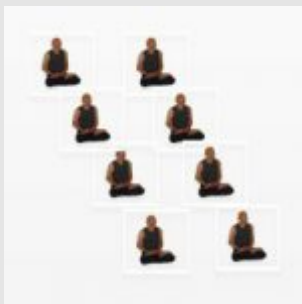
*Beispiel 2: „Soll ich, wenn der Entscheidungsfall (Partner bei Untreue erwischt) eintritt, A (Partnerschaft beenden) oder B (nach einer Karenzzeit verzeihen) wählen; wenn ich schließe, dass auf A (beenden) hoffentlich C (neue Partnerschaft) eintreffen wird und ich D (einen aufzehrenden Streit) vermeiden kann, weil B (verzeihen) zwar statt C (neue Partnerschaft) immer D (ich behalte das Bekannte mit etwas Vertrauensverlust) zur Folge haben würde, ich dann aber F (mehr Beinfreiheit, weil ich etwas gut habe) zusätzlich erreichen könnte.“*

Komplexe Sachverhalte mit vielen „wenn und aber“ eignen sich nicht als Thema einer Meditation. Diese Fragen müssen zunächst gedanklich verdichtet werden, was so etwas wie einen wiederkäuenden Prozess darstellt. In vielen Beispielen geht letztlich um die einfache Frage, ob Festhalten am Gewohnten (weitermachen, verzeihen, bleiben) oder Aufbruch zum Neuen (loslassen, aufbrechen) einschließlich aller Konsequenzen stattfinden sollte. Diese Fragestellung dann, so vereinfacht, ist zur Auflösung in Meditation durchaus geeignet.

Sehr nahe verwandt ist diese Verfahrensweise mit der Philosophie Krishnamurtis, die in einem Satz zusammengefasst ... „geprägt von einer radikalen Verneinung von Guruismus, Religion und Organisation und ebenso radikaler Bejahung von Freiheit, Lebendigkeit, Aufmerksamkeit“ (Wikipedia) ... ausgedrückt werden kann. In dieser Abschauung ist jede Entscheidung, ist jeder Moment und jede Lebenssituation grundsätzlich neu. Im psychologischen Geflecht des Lebens gibt es danach kein Wissen, keine Vorgaben und keine Erfahrung. In der Meditation versuchen wir, genau an diesem Punkt anzukommen.

Das heißt aber nicht, dass diese Entscheidung, A oder B in der Meditationszeit gefällt wird. Nein, ganz und gar nicht, denn die Meditationszeit ist immer der zu bewältigenden Aufgabe gewidmet, nämlich im Mantra, im Koan, in der Atemübung oder einfach nur im stillen Sitzen zu sein. Nur wird die Fragestellung mich ständig belästigen, und das ist gut so, denn in der Meditation lernen wir, nicht vorschnell oder unbewusst zu entscheiden, sondern sich auf das Wesentliche, das Zurückkehren zur Aufgabe, zu konzentrieren. Und was in der Meditation gelingt, gelingt mehr oder weniger gut auch in der alltäglichen Zeit. Die Lösung der Fragestellung wird sich in der Offenheit, der Unentschiedenheit sehr bald einstellen, denn die Meditationspraxis schafft kontinuierlich Raum für Neues; und darunter wird auch die Lösung für das aktuelle Problem sein.

In meiner Vorstellung wird so ein Problem in der Meditation gelöst, ohne in der Meditation selbst präsent zu sein. Und mag es auch nach der Quadratur des Kreises klingen, für mich hat sich diese Vorgehensweise schon oft bewährt. Bitte genau lesen: Schon oft, nicht immer! Denn manchmal ist es gut und angebracht, seiner Spontanität freien Raum zu lassen. Aber das -wann Spontanität gut ist und wann besser nicht- ist ein ganz anderes Thema.



## Meditationsworkshop – Juli 2015

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann, wurde hunderttausendfach gestellt und zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf meiner Workshop-Liste auftaucht, Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf, was will ich wie vermitteln, wo werde ich die Teilnehmer finden oder treffen können und wie kann ich sie dann ein Stück mitnehmen.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:

*Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran,*

*dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.*

Dieses geschah aufgrund der in der Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten und man dabei auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen musste, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings ganz anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu „ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“, den ich in unserem Yogazentrum anleiten werde, zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asana-Praxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff ab. Und dabei ist, so unplausibel das auch klingen mag, die Formulierung des Zieles relativ unbedeutend.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Praxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine „bewusstseinsweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings, oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Beispiel „Zeit“ zu erläutern.

Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklicht. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur eine Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

- erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
- bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen)
- störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten)
- erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern)
- neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten)
- das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen im Workshop selbst werden sich dem folgend auf nachfolgende Themen beziehen:

- Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden? Für die Korrektur der Haltung werde ich die Konzentration auf das Sitzen ansprechen (Apana-Effekt). Weiterhin wird das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.
- Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten? Die Antwort kann nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.
- Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren? In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastung, Zeitkontingent, Umfeld).
- Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen? Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich später einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Für den Workshop wünsche ich mir eine angenehme, entspannte und sehr offene Atmosphäre. Es wird ein kurzweiliger Nachmittag werden!



## Workshop-Info zu „Stille Meditation“

Wie jeden ersten Sonntag im Monat fand auch am 5. August 2012 wieder ein Workshop statt. Das Thema diesmal: „Die Stille Meditation“

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann wurde wohl schon hunderttausendfach gestellt und mindestens zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf der Workshopliste auftaucht, erneute Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf und was will ich wie vermitteln.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:

Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.

Dieses geschah aufgrund der in der literarischen Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten. Dabei musste man auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings etwas anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu

„ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“ zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asanapraxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff am Selbst ab.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Yogapraxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine „bewusstseinserweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade in sich selbst vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Themenbeispiel „Zeit“ zu erläutern.

Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga einschließlich Meditation, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklicht. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

1. erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
2. bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen),

3. störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten),
4. erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern),
5. neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten),
6. das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen, die im Workshop gestellt wurden, bezogen sich auf nachfolgende Themen, wobei ich versucht habe, die Antwort dazu in kürzester Form wiederzugeben:

1. Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden?

Für die Korrektur der Haltung haben wir die Konzentration auf das Sitzen angesprochen (Apana-Effekt). Weiterhin wurde das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.

2. Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten?

Die Antwort konnte nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.

3. Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren?

In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastungen, Zeitkontingente, Umfeld).

4. Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen?

Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Der Workshop fand in einer angenehmen, entspannten und sehr offenen Atmosphäre statt und ich danke allen Teilnehmer(innen) für einen kurzweiligen Nachmittag!  
(HS-120808)