

Meditation als ein Akt der Liebe

TEXT: Lienhard Valentin

Wenn wir mit einer meditativen Praxis beginnen, bringen wir unsere üblichen Denk- und Verhaltensmuster zwangsläufig mit. Diese sind geprägt durch unsere Kultur und unsere Vergangenheit. Es ist alles andere als leicht, zu der inneren Offenheit, empfänglichen Präsenz und der Art des Seins zu finden, die als Achtsamkeit bezeichnet wird.

Ich kann mich noch gut erinnern wie meine Angst, nicht gut genug zu sein und meine Erwartungen, was nicht alles in der Meditation mit mir passieren soll, mir das Leben schwer gemacht haben. Wenn meine Gedanken abschweiften, hielt ich das für einen Fehler und in mir wuchs der Verdacht, dass mein Geist offensichtlich zu verrückt und wild sei für die Meditation. Immer wieder erwischte ich mich dabei, wie ich letztlich doch (mehr oder weniger subtil) bestimmte angenehme innere Zustände anstrebte, statt mich meiner Erfahrung, so wie sie eben gerade war, mit freundlichem Interesse zu öffnen.

Es dauerte eine ganze Weile, bis mir klar wurde, dass ich SEIN nicht TUN kann – dass es keinen Sinn macht, meinen Geist zu etwas zwingen zu wollen, sondern dass es vielmehr darum geht, Bedingungen zu schaffen, die es mir erlauben, mich zu öffnen. Mir wurde immer deutlicher, dass jedes „Sollen“ oder „Müssen“ meinen Geist eher widerspenstig und eng werden ließ – dass es eines wohlwollenden oder sogar liebevollen Interesses bedarf, damit mein Geist in den Seinsmodus eintreten kann. Wir können das SEIN also nur einladen und es nicht mit unserem Willen herbeizwingen – wir können nur immer weiter die Bedingungen schaffen, unter denen dieser empfängliche Modus sich nach seinem eigenen inneren Gesetz einstellt.

Was mich in diesem Zusammenhang besonders fasziniert, sind die Parallelen der meditativen Praxis zur Bindungsforschung, wie sie vor allem Daniel Siegel beschrieben hat. Er ist Bindungsforscher und Vater der Interpersonellen Neurobiologie. Als er begann, sich für die Praxis der Achtsamkeit zu interessieren, stellte er fest, dass die Bereiche im Gehirn, die sich offensichtlich durch diese Praxis positiv verändern, die gleichen Bereiche sind, die sich bei Kindern gut entwickeln, die eine sichere Eltern-Kind-Bindung genossen haben. Mit anderen Worten: Auch wenn wir auf eine Weise geprägt wurden, dass wir z.B. hart mit uns selbst ins Gericht gehen, uns unzulänglich fühlen und oft das Gefühl haben, nicht genug zu tun oder zu sein, muss das nicht so bleiben. Wir können sozusagen zu uns selbst eine sichere Bindung aufbauen, indem wir die liebevollen und mitfühlenden Aspekte unseres Geistes kultivieren.

Für unsere meditative Praxis heißt das, dass wir erst einmal einen Weg finden, uns von uns selbst willkommen geheißen zu fühlen – uns sozusagen den Willkommensteppich auszurollen. Für Kinder bedeutet sichere Bindung zunächst einmal, sich sicher und gefühlt zu fühlen. Gilt das nicht auch für uns? Wenn wir uns in einer Beziehung sicher und darüber hinaus gefühlt bzw. gesehen und verstanden fühlen,

können wir uns öffnen und aufblühen. Wir können unsere Schutzwälle herunterfahren und unserem Innenleben, so wie es ist, Raum geben. Und dies gilt auch in der Beziehung zu uns selbst. Es lohnt sich, ein wenig zu erforschen, welcher Aspekt in uns eigentlich meditiert. Die brave Schülerin? Der Streber? Der Leistungssportler? Die Ehrgeizige? Der Kritiker oder der Antreiber? Und was hat das für Folgen für unseren Geist? Und wie könnte die Einladung zur Meditation an mich selbst aussehen, damit ich mich gern bei mir selbst niederlasse und bereit bin, mich zu öffnen?

Meiner Erfahrung nach ist das für viele Menschen in unserem Kulturkreis vor allem die Erlaubnis, dass sie in dieser Zeit der Praxis nichts tun oder leisten müssen, dass es nichts zu erledigen gibt und sie nicht gut sein und keinerlei Erwartungen erfüllen müssen – noch nicht einmal die eigenen. So schaffen wir einen inneren Raum, der SEIN und inneres Wachstum ermöglicht. Das Zitat von Bob Sharpley bringt die dafür notwendige innere Haltung auf wunderbare Weise auf den Punkt:

„Meditiere nicht, um dich zu reparieren, zu heilen, zu verbessern, zu erlösen; praktiziere lieber aus einem Akt der Liebe heraus, aus tiefer, herzlicher Freundschaft dir selbst gegenüber.“

Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr für die subtile Aggression der Selbstverbesserung, für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu sein.

Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden des schweren Versuchens, welches so viele Leben verhärtet. Stattdessen gibt es Meditation als einen Akt der Liebe.

Wie unendlich wonnenvoll und ermutigend.

Lienhard Valentin leitet den Arbor Verlag und Arbor Seminare in Freiburg.

