

# Meditation und der Bewerter und Kritiker

von Ken McLeod

Wie oft erlebst du einen andauernden, fortlaufenden Kommentar darüber wie es läuft, wenn du dich in Meditation übst?

*Sitz aufrechter. Nein, entspanne mehr. Sitz nicht so krumm da. Halte deinen Rücken gerade. Du kannst diese Haltung nicht die ganze Sitzung über halten – undenkbar. Beweg dich nicht. Kümmere dich nicht um das Jucken auf deinem Schenkel. Hast du auch nicht vergessen die Rechnung zu begleichen. Warum denkst du über Geld nach, du solltest meditieren. Hah, du machst das jetzt schon seit fünf Jahren und kannst nicht mal ruhig bleiben. Was glaubst du was du erreichst? Das ist sinnlos. Ich weiß nicht warum du das machst. Ich bin gelangweilt. Siehst du, und wieder durch einen anderen Gedanken abgelenkt. Ah, für ein paar Momente warst du still und ruhig, aber konntest es nicht halten, nicht wahr!? Streng dich besser an! Streng dich nicht so an!*

Wenn du versuchst, diese Stimme zum Schweigen zu bringen, wird sie nur lauter, hartnäckiger, und kritischer. Wenn du versuchst, sie zu beschwichtigen oder mit ihr zu verhandeln, endest du in einer end- und fruchtlosen Konversation, und jedes Empfinden für Meditation verschwindet.

Was machst du mit dieser Stimme?

Drei Ratschläge:

### **Erstens: ruhe in deinem Körper.**

Eine alte tibetische Anweisung:

**Körper auf dem Kissen.  
Geist im Körper.  
Entspannung im Geist.**

Hier wird nichts davon erwähnt, keine Gedanken und kein Geplappere in Kopf zu haben. Sei einfach in deinem Körper, und ruhe genau da.

Ein ruhender Geist ist das Ergebnis der Praxis, nicht die Methode. Die Methode besteht darin, immer wieder zum Erleben des Atems zurückzukehren und dort zu ruhen. Ruhen, zurückkehren, ruhen, zurückkehren, ruhen, zurückkehren. Das ist die Methode.

### **Zweitens: Herbstblätter wirbeln im Wind herum.**

Wenn du an einem windigen Herbsttag spazieren gehst, wirbeln Blätter um dich herum, aber sie halten dich in keiner Weise vom Spaziergehen ab, und übrigens auch nicht vom Genießen deines Spaziergangs.

Lass die Stimme weiter rattern, mit all ihrer Kritik. Aber hänge ihr nicht nach. Das wäre so, wie den Blättern nachzujagen. Und ignoriere sie aber auch nicht. Das wäre so wie, mit geschlossenen Augen spazieren zu gehen. Geh einfach spazieren.

### **Drittens: hör' auf die Stille im Klang.**

Was auch immer während deiner Meditation vor sich geht, da ist ein weiter und freier Raum, eine Offenheit in der Bewegung stattfindet, ein Raum in welchem Gedanken, Gefühle und Empfindungen entstehen. Wenn Gedanken auftauchen, bricht für gewöhnlich deine Aufmerksamkeit mit dem Gedanken zusammen, und jedes Gespür vom weiten, freien Raum und der Ruhe verschwindet. Wenn ein Geräusch entsteht, hören wir für gewöhnlich auf, der Stille zu lauschen, und fokussieren uns auf das Geräusch.

Höre auf die Stille im Klang der kritischen Stimme. Ruhe in dem weiten und freien Raum, in welchem die kritische Stimme entsteht.

### **Zitat**

*Im Wissen, wann genug ist, keine Verlegenheit.  
Im Wissen, wann innezuhalten ist, keine Gefahr.*

Lao-tzu

### **Quelle:**

UnfetteredMind Newsletter: weekly practice tip – meditation and the critic, September, 26<sup>th</sup> 2011.  
mit freundlicher Erlaubnis von Ken McLeod  
aus dem Englischen übertragen, © M. Kansei Nisch,  
Ulm, September 2011