





Fabrice Midal

Die innere Ruhe  
KANN MICH MAL

Meditation radikal anders

Aus dem Französischen  
von Elisabeth Liebl

dtv

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkungen nicht erkennbar.



Deutsche Erstausgabe 2018  
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München  
Titel der französischen Originalausgabe:  
Foutez-vous la paix!  
Et commencez à vivre  
© 2017 Flammarion/Versilio  
© 2018 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: Alexandra Bowien/dtv  
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Gesetzt aus der Century Schoolbook 10,75/14  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26184-5

## Inhalt

Einführung	7
1 Hören Sie auf zu meditieren <i>Tun Sie nichts</i>	9
2 Hören Sie auf zu gehorchen <i>Sie sind doch intelligent</i>	21
3 Hören Sie auf, weise zu sein <i>Zeigen Sie lieber ein wenig Begeisterung</i>	35
4 Hören Sie auf, ruhig zu werden <i>Genießen Sie lieber Ihren Seelenfrieden</i>	47
5 Hören Sie auf, sich an die Kandare zu nehmen <i>Wagen Sie das Begehren</i>	61
6 Hören Sie auf, passiv zu sein <i>Lernen Sie zu warten</i>	67
7 Hören Sie auf, ein Bewusstsein zu entwickeln <i>Bleiben Sie lieber präsent</i>	75
8 Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen <i>Akzeptieren Sie Ihre Tiefs</i>	83
9 Hören Sie auf, alles verstehen zu wollen <i>Entdecken Sie die Macht der Unwissenheit</i>	97

10 Hören Sie auf zu rationalisieren <i>Lassen Sie los</i>	107
11 Hören Sie auf, sich zu vergleichen <i>Seien Sie einfach Sie selbst</i>	113
12 Hören Sie auf, sich zu schämen <i>Zeigen Sie sich verwundbar</i>	125
13 Hören Sie auf, sich zu quälen <i>Werden Sie Ihr bester Freund</i>	135
14 Hören Sie auf, lieben zu wollen <i>Zeigen Sie Wohlwollen</i>	149
15 Hören Sie auf, Ihren Kindern Disziplin beibringen zu wollen <i>Meditation ist kein Ritalin</i>	153
Zu guter Letzt	161
Einige Worte über mir wesentliche Quellen	169
Bibliografie	181
Danksagung	185
Anmerkungen	187

## Einführung

Seit Jahren halte ich immer wieder Vorträge und Seminare auf Konferenzen, in Unternehmen und Schulen. Und mein Fazit danach ist jedes Mal unweigerlich dasselbe: Wir quälen uns, tagein, tagaus.

Wir quälen uns, Vorgaben zu erfüllen, Vorbilder nachzuahmen und Regeln aufzustellen, die uns nicht entsprechen. Wir quälen uns, weil wir »immer besser« werden wollen, weil wir nie das Gefühl haben, unsere Sache »gut gemacht« zu haben. Wir quälen uns, weil wir überzeugt sind, die anderen hätten das drauf – etwas »gut machen«. Wir quälen uns, sogar wenn das keiner von uns verlangt ...

Wir sind Opfer eines hektischen Aktivismus, der uns blind macht für die Wirklichkeit. Wir wollen unbedingt als »Macher« dastehen und sehen nicht, dass wir in Wirklichkeit nichts machen: Wir machen Wirbel und vergessen das Wesentliche. Wir vergessen, kühn zu sein und mutig.

Trauen Sie sich doch mal: Lassen Sie sich in Frieden! Meiner Erfahrung nach gibt es keinen besseren Weg, Ihre vergessenen Möglichkeiten neu zu entdecken. Halten Sie inne! Das ist der einzig wirkliche Weg zum Handeln. Werfen Sie alle Regeln, Vorschriften, alle scheinbaren Dringlichkeiten über Bord! Nur so lässt sich die Flamme der

Begeisterung wieder entzünden, die Lust, einen Schritt nach vorn zu machen.

Flüchten Sie sich nicht auf die Gipfel der Berge oder in die Tiefen irgendwelcher Höhlen, um einmal gründlich in sich zu gehen. Bleiben Sie hier und stellen Sie die Maschinerie Ihrer Gedanken ab. Lassen Sie sich in Frieden! Denn genau das braucht unsere Welt, die in Armut, Elend und Unmenschlichkeit zu ersticken droht. Wir brauchen den Wandel, und zwar jetzt sofort. Indem wir uns endlich in Frieden sein lassen ...



**Hören Sie auf zu meditieren***Tun Sie nichts*

*»Frage nie jemanden nach dem Weg, der ihn kennt.  
Sonst läufst du Gefahr, nicht in die Irre gehen zu  
können.«*

Rabbi Nachman von Breslow

Meditiere ich überhaupt? Diese Frage stelle ich mir oft angesichts der Schwemme an Büchern und Hörbüchern, die uns zum Meditieren anhalten wollen und zu dem Zweck alle positiven Effekte der Meditation aufzählen und uns bei der Gelegenheit auch gleich die nötigen Techniken beibringen wollen.

Meditiere ich? Nein, nicht, wenn Meditieren so aussieht. Ich folge keinerlei Meditationsanleitung. Und wenn ich keine Lust habe zu meditieren, tue ich einfach etwas anderes. Punkt. Nicht gut, nicht schlecht, keine große Sache.

Ich wende keine bestimmte Technik an. Ich halte mich nicht an irgendeine Gebrauchsanweisung. Ich meditiere eben aus dem Grund, mich von meinen inneren Handlungsanweisungen frei zu machen.

Und ich will dabei weder Weisheit entwickeln noch innere Ruhe oder Geduld. Die innere Ruhe kann mich mal!

Ich verfolge kein Ziel, das Ganze ist völlig zweckfrei. Ich will noch nicht mal meinen Tag in einem bestimmten Geisteszustand beenden.

Seit mehr als fünfundzwanzig Jahren praktiziere ich Meditation. Ich lehre sie seit etwa fünfzehn Jahren, aber ich habe keine Technik anzubieten und deren sensationellen Vorzüge zu preisen. Als ich begonnen habe zu unterrichten, haben mir nicht wenige Menschen eine totale Bruchlandung prophezeit. Was wollte ich meinen Kursteilnehmern denn erzählen, wenn Meditation nicht produktiv sei, wenn sie nicht effektiver und ruhiger macht, im Grunde genommen also gar nichts nützt? Nun, ich könnte zum Beispiel erzählen, dass sie uns aus der Sklaverei der Nützlichkeitserwägungen befreit, vom Eingespanntwerden ins Joch der Rentabilität, das unsere Zeit prägt. Dass sie insofern eine echte Chance darstellt.

Im Laufe der Jahre hat sich die Leistungsbesessenheit zum schleichenden Gift entwickelt, zumindest in dem Umfeld, in dem ich mich bewege. Rentabilität und Nutzen sind die Schlüsselworte unserer Zeit geworden ... auch auf dem Gebiet der Meditation. Handbücher und Übungen zu diesem Zweck gibt es zuhauf, ja selbst Dosierungsanleitungen wurden entwickelt: garantierte Resultate nach zehn oder zwanzig Sitzungen. Man müsse, so heißt es, auch in den Unternehmen Möglichkeiten zur Meditation schaffen, weil sie eine Leistungssteigerung bewirke. Oder in den Schulen, weil die Schüler dann konzentrierter lernten. Und natürlich zu Hause, damit wir weniger gestresst sind.

Ich habe Leute kennengelernt, die solche Programme absolviert hatten. Zuerst waren sie irritiert, dann wütend: Ihre »Ausbildung« hat nicht gebracht, was sie versprach.

Sie waren nämlich keine völlig neuen Menschen, ja noch nicht einmal ein bisschen weniger gestresst. Zweifellos, so meinten sie, hätten sie sich nicht ausreichend konzentriert, hätten sich nicht von ihren Gedanken lösen können, hätten sich ablenken lassen oder nicht die richtige Sitzposition eingenommen. Vielleicht läge es aber auch an der Technik, die (wahlweise) nicht die richtige, doch ziemlich schwierig, nicht für sie geeignet sei. In Wirklichkeit hatte ihr Versuch zu meditieren aber etwas von einer mündlichen Prüfung: Je angespannter man hineingeht, je mehr man sich auf ein gutes Abschneiden konzentriert, umso größer ist die Gefahr, schließlich mit zugeschnürter Kehle und schweißnassen Händen dazustehen, um am Ende zu scheitern, angstgeschüttelt und ein Häuflein Elend.

Diese Art der Meditation, wenn man sie überhaupt so nennen kann, ist nicht die meine. Meditation, wie ich sie verstehe, ist keine Technik, ja noch nicht mal eine Übung. Sie ist auch kein großes Geheimnis. Meditation ist Lebenskunst. Die Kunst, sich in Frieden zu lassen. Ich schreibe nichts vor. Ich liefere keine Tricks. Ich garantiere nichts und verteile am Ende auch keine Punkte. Ich erzähle nicht, dass Sie sich hinsetzen und Ihre Gedanken, ohne sich daran festzuhalten, vorüberziehen lassen sollen, wie die Wolken am Himmel, die sich schließlich auflösen. Diese Technik entspringt einer im Grunde guten Idee, aber wenn man sie wirklich anwendet, wird sie schnell eintönig, und man langweilt sich. Und wenn man sich langweilt, hört man auf, lebendig zu sein. Ich aber habe keine Lust, mich unter dem Vorwand, unbedingt meditieren zu müssen, selbst zu quälen. Ich setze lieber auf die Intelligenz und Menschlichkeit jedes Einzelnen.

Ich weiß, dass das, was ich sage, wehtut. Aber ich habe mich entschlossen, die Wahrheit zu sagen, weil sie meiner tiefsten Überzeugung entspricht.

Denn am Ende meditiert man nur wirklich, wenn man aufhört zu meditieren. Wenn man sich sagt: Die innere Ruhe kann mich mal. Wenn man sich frei macht von dem Diktat, etwas erreichen zu müssen, etwas in Gang zu setzen, ein Ziel zu verwirklichen – und so die Angst vor einem Scheitern provoziert. Ja, auch ich bin manchmal angespannt. Wenn ich mir dann die Anweisung gebe, mich zu entspannen, ist dies das sicherste Mittel, mich noch mehr zu verkrampfen. Und mich zu quälen. Dazu brauche ich dann nicht mal Anweisungen: Ich kann mich perfekt selbst quälen. Wie alle Welt will auch ich alles »gut machen«. So »gut«, dass ich deshalb unter extremer Anspannung stehe. Ich verlange mir ein bestimmtes Resultat ab und habe die totale Panik, es vielleicht nicht erreichen zu können. Dabei weiß ich doch aus Erfahrung, dass ich mich wunderbarerweise recht schnell entspanne, wenn ich mir die Erlaubnis gebe, angespannt zu sein, wenn ich Frieden mit meiner Anspannung geschlossen habe. Genau diese ebenso einfache wie komplizierte Geste, der Mut, sich selbst mal in Frieden zu lassen, das Wagnis, sich nicht ständig anzutreiben, ist es, was ich Meditation nenne.

Ich kann mich noch gut an meine Großeltern erinnern, die immer wieder lange Zeit einfach nur schweigend da saßen, den Blick auf das Kaminfeuer gerichtet, das leise knisterte. Beide waren Kommunisten und hatten jeder Religion und Spiritualität den Rücken gekehrt. Sie waren kein bisschen mystisch angehaucht und hatten sicher noch nie etwas von Meditation gehört, doch ihre Abende

vor dem Kaminfeuer kommen dem, was ich unter Meditation verstehe, sicher am nächsten. Für sie war dies eine Form seelischer und geistiger Hygiene. Ein ganz natürlicher Akt, ebenso simpel wie unverzichtbar. So simpel und unverzichtbar wie das Gehen, die körperliche Bewegung, bei der man sich ausagierte. Das, was wir heute als Sport betreiben und wieder mit Anforderungen überfrachten, mit Maschinen, Anweisungen und Geräten, die unsere Leistung messen – um sie flugs mit der des Nachbarn zu vergleichen. Unsere Urgroßeltern mussten nicht joggen gehen, um in Form zu bleiben.

Als ich vierzehn war, hörte ich zum ersten Mal von Meditation, und damals war das noch ein Geheimtipp. Ich fand es ungeheuer spannend, hatte aber Angst, dass ich mich durch diese Praxis zum komatösen Gemüse entwickeln würde. Gar nichts tun, bedeutet das nicht den totalen Verzicht? Außerdem, so sagte ich mir, wenn das Ganze so einfach wäre, würde es ja wohl jeder machen. Und ich stürzte mich wieder in meine Bücher und meine Gedichte. Aber irgendetwas in mir war neugierig geworden ...

Mit einundzwanzig habe ich dann den Sprung gewagt. Ich hatte begonnen, Philosophie zu studieren, und meine Enttäuschung war so groß wie meine anfängliche Begeisterung. Kurz gesagt: Ich schaffte es einfach nicht. War ich zu Hause bei meinen Eltern, die glaubten, ich studiere Jura, zog ich mich in mein Zimmer zurück und versuchte es mit Lernen. Natürlich belastete es mich, meine Eltern zu belügen, aber ich hatte doch die Hoffnung, dass ich Erfolg haben könnte, wenn ich etwas täte, was mir Spaß machte. Allerdings, meine Ergebnisse fielen mittelmäßig aus. Ich schaffte es nie, die Bücher zu lesen, die ich hätte

lesen sollen. Und wenn ich es mit Ach und Krach doch hinbekommen hatte, vergaß ich sofort, was drinstand. Dabei hätte ich mir das doch gerade merken sollen.

Irgendwann stand ich vor der Tür irgendwelcher Amerikaner, deren Adresse man mir gegeben hatte. Ein ausgesprochen netter Mann nahm mich in Empfang und wies mich mit wenigen Worten in die Meditation ein: Es würde vollkommen genügen, meinte er, wenn ich bequem auf meinem Kissen säße und einfach da sei, aufmerksam gegenüber meiner Umgebung. Ich sollte mein Wissen und meine Begabungen vergessen und nicht versuchen, etwas zu begreifen, weil es einfach nichts zu begreifen gäbe. Ich kam nicht mehr aus dem Staunen heraus: Das war ja wirklich nicht schwierig. Und so habe ich zum ersten Mal meditiert. Ohne zu wissen, dass ich Glück hatte, denn der Mann, der mich in die Meditation einwies, war niemand anderer als Francisco Varela: einer der größten Neurowissenschaftler seiner Zeit.

Und so habe ich auf meinem Kissen zum ersten Mal die vollkommene Erleichterung erfahren, wahre Erleichterung. Das war ein Schock, sage ich Ihnen! Ich war ein schlechter Schüler, dessen Zeugnisse nur so wimmelten von Bemerkungen wie: »könnte seine Sache besser machen«, »sollte hart an die Kandare genommen werden« oder »hat dauernd den Kopf in den Wolken«. Ein Schüler, der es ja gern »besser gemacht« hätte, nur einfach nicht verstand, was man von ihm wollte und was das Ganze mit seinem Leben zu tun haben sollte. In der Grundschule ging's ja noch. Wann immer ich Probleme hatte oder geknickt war, ging ich zu meiner Lehrerin, die mir voller Wohlwollen und Vertrauen begegnete. Das hat mich immer getröstet. Im Gymnasium dann hatten wir so un-

glaublich viele Lehrer ... und ich hatte keinerlei persönliche Beziehung mehr zu ihnen. Ich kapierte gar nichts mehr. Es galt, dies zu machen, jenes zu begreifen. Ich schaffte das nicht.

Jetzt aber gab es zum ersten Mal nichts, was erreicht werden musste: Es genügte, ganz bei dem zu sein, was war, sich auf die eigene Körperlichkeit einzulassen, auf meinen Atem, meine Empfindungen, meine Wahrnehmungen, auf alles, was mich umgab.

Hier fühlte ich mich nun endlich zu Hause, und ich ging regelmäßig hin. Ich habe immer sehr intensiv praktiziert, obwohl man mir sagte, es gehe um Entspannung. Ich kann mich an Sitzungen erinnern, bei denen ich Angst hatte, zu scheitern und alles falsch zu machen. Dabei gab es nichts falsch zu machen, aber das war mir noch nicht völlig klar. Ich konnte es einfach nicht glauben. Ich kann mich an Momente erinnern, in denen ich Angst vor der Beurteilung durch andere hatte, obwohl niemand da war, der mich beurteilt hätte. Dann war ich beinahe enttäuscht, irgendwie verloren. Ich konnte kaum atmen, so sehr versuchte ich, mich zu konzentrieren, um es »gut zu machen«. Ich wusste damals noch nicht, dass es nichts zu machen gibt. Es wäre wunderbar gewesen, hätte jemand zu mir gesagt: »Jetzt lass dich doch mal in Frieden.« Aber damals sagte man solche Dinge noch nicht. Man gab mir Hinweise, die in diese Richtung deuteten, aber ich war mir so sicher, dass ich sie falsch verstanden hatte. Wider besseres Wissen verhielt ich mich genau so, als müsste ich eine Aufgabe erfüllen, ich »gab acht«. Ich gab acht, keine Fehler zu machen, richtig zu sitzen, richtig zu atmen. Und so ging alles schief: Ich verlor jedes Gefühl für die Meditation.

Es hat einige Zeit und Versuche in verschiedenen Richtungen gebraucht, bis ich mir eingestehen konnte, dass meditieren heißt, sich in Frieden zu lassen. Und dass diese goldene Regel der Meditation, nämlich sich in Frieden zu lassen, das Leitmotiv unseres gesamten Daseins sein müsste. Wir sind darauf gedrillt, immer irgendetwas zu »machen«: kochen, arbeiten, lieben, einen Film gucken, ans Telefon gehen. Selbst wenn wir sagen, dass wir »mal nichts tun«, dann machen wir doch so allerhand: Wir zapfen durch die Fernsehkanäle, lauschen dem Geschwätz in unserem Kopf, springen von einer Aktivität zur nächsten, lassen den Gedanken freien Lauf. Wir verzetteln uns vor lauter Angst vor der Stille. Unsere Aufmerksamkeit zersplittert in tausend winzige Momente, und wir haben den Eindruck, »nichts geregelt zu bekommen«, sinnlos Zeit zu vergeuden, nichts wirklich Essenzielles zu schaffen, nichts, was uns guttut.

Meditieren heißt im Grunde nichts anderes, als zu sein. Innehalten, sich eine Pause gönnen, aufhören, irgendetwas nachzujagen, und stattdessen präsent sein, sich im Körper verankern. Es ist eine Schule des Lebens. Einfach da zu sein, erfordert keine Spezialkenntnisse. Meditation, so, wie ich sie verstehe und praktiziere, ebenfalls nicht. Außerdem gibt es in der Meditation keine Experten. Der japanische Zenmeister Shunryu Suzuki, der Ende der Sechzigerjahre in den Vereinigten Staaten lebte und lehrte, wiederholte immer wieder, dass die tiefgreifendste Meditationserfahrung die des Anfängers ist. Experten würden sich immer wieder in allerlei komplizierten Schlingen verfangen ... Meditieren heißt, Anfänger zu bleiben. Offen und neugierig. Man tut nichts, und es passiert doch so viel.



Ich erhielt meine Einweisung in diese Art der Praxis, die in der Meditation einen Akt der Befreiung sieht, keine mechanische Technik, bei der man bestimmte Etappen abarbeiten muss. Heute bezeichnet man diesen Ansatz als *mindfulness* oder »Achtsamkeit«. Ich würde es lieber übersetzen mit »vollkommener Präsenz«. So gesehen, ist Meditation so einfach wie Zähne zu putzen. Oder ins Kaminfeuer zu gucken.

Versuchen Sie es ruhig mal. Setzen Sie sich hin. Ob auf ein Kissen oder einen Stuhl ist nicht wichtig. Es gibt keine vorgeschriebene oder richtige Position. Sich hinzusetzen ist keine Technik. Es ist einfach nur eine recht simple Methode, nichts zu tun, sich mit nichts zu beschäftigen. Einen guten Rat möchte ich Ihnen allerdings mit auf den Weg geben: Halten Sie sich gerade. So bleiben Sie eher wach, präsent, da. Dabei handelt es sich nicht um eine Pflicht, sondern eher um eine natürliche Haltung. Wenn Sie einen Film sehen oder einen Vortrag hören wollen, setzen Sie sich da im entscheidenden Moment nicht ebenfalls ganz aufrecht hin? Damit Sie nichts verpassen?

Die aufrechte Haltung öffnet den Geist für die Gesamtheit des Gegenwärtigen. Es ist kein Zufall, dass Sie eher aufrecht unter der Dusche singen als faul auf dem Sofa liegend! Im Übrigen fand diese Tatsache witzigerweise erst kürzlich wissenschaftliche Bestätigung. Bei einer in den USA durchgeführten Studie teilte man die Versuchspersonen in zwei Gruppen. Der ersten Gruppe sagte man, sie solle eine schlaffe Körperhaltung einnehmen, mit hängenden Schultern, so, als würden die Probanden sich entschuldigen. Die Versuchsteilnehmer der zweiten Gruppe hingegen sollten sich gerade halten, als wollten sie Erfolg

signalisieren. Dann bekamen beide Gruppen dieselben Aufgaben zu lösen. Die Versuchsteilnehmer aus der ersten Gruppe scheiterten an der Lösung, die aus der zweiten, »aufrechten« Gruppe hingegen hatten mit den Lösungen überhaupt keine Mühe ...

Anfangs ist die aufrechte Haltung nicht ganz einfach. Man muss sich schon ein bisschen an diesen seltsamen Habitus gewöhnen. Und es erfordert Mut, ihn einzunehmen! Vielleicht tut Ihnen ja der Rücken weh, oder die Beine schmerzen. Geben Sie sich die Erlaubnis, dies zu registrieren und zu erkennen. Sehen Sie sich aufmerksam und wohlwollend zu, ohne sich Vorwürfe zu machen: Nein, ich habe mich nicht »falsch« hingesezt. Ich bin nicht »gescheitert«. Ich habe einfach nur Schmerzen im Rücken oder in den Beinen. Und dieser Schmerz stellt kein wie auch immer geartetes Werturteil dar. Es geht nicht darum, dass Sie sich quälen: Wenn Sie kurz die Haltung verändern, werden Sie nicht bestraft. Immer wieder mal wird die Frage gestellt, ob es denn »erlaubt« sei, die Haltung zu verändern. Lassen Sie mal die Geschichte mit der Erlaubnis. Ersetzen Sie den Begriff einfach durch »Freiheit«. Dasselbe gilt, wenn es Ihnen nicht gelingt, mit geradem Rücken zu sitzen.

Ihr Kopf ist voller Gedanken? Na und! Ich jedenfalls bemühe mich nicht, meinen Kopf leer zu machen – das würde sowieso nur das absolute Gegenteil bewirken. Der Gedankenstrom würde zur Sintflut anschwellen. Ich trete vielmehr in Verbindung mit dem, was geschieht, und nehme die Gedanken, wie sie kommen. Ich analysiere sie nicht, erkläre ihnen nicht den Krieg und versuche nicht, sie zu vertreiben. Ich behalte vielmehr im Hinterkopf, dass all meine Gedanken, all meine Wahrnehmungen,

auch die sinnlichen, Teil der Meditation sind. Im Grunde tue ich nichts. Ich bin ganz einfach.

Meditation heißt nicht, sich im Elfenbeinturm von der Welt abzuwenden, sondern ganz im Gegenteil, sich der Welt zu öffnen: über seine Sinne und folglich mit dem ganzen Körper. Es bedeutet, seine Fußsohlen auf dem Boden zu spüren, seine Hände auf den Oberschenkeln, die Kleidung auf der Haut. Das Auto zu hören, das draußen bremst, den Passanten, der spricht. Ohne zu versuchen, es zu begreifen, ohne zu urteilen, ja selbst ohne all das in Worte zu fassen. Einfach zur Kenntnis nehmen, mehr ist nicht zu tun: Ich höre. Ich sehe. Ich habe Hunger. Ich bin in Verbindung. Und schon weitet sich der Klang aus, wird unendlich, wird Poesie ...

Wir sind zuallererst aufeinander bezogene Wesen, doch im Leben kapseln wir uns ab, isolieren uns. Wir vergessen, wie gut es tut, wenn man nicht immer alles erklären, verstehen, rechtfertigen, kritisieren muss. Ich verstehe die Meditation als Einübung dieser großzügigen Haltung, die wir uns aneignen sollten, gerade auch im Hinblick auf uns selbst. Dabei sehe ich diese Übung nicht als Training, auch nicht als Arbeit an sich selbst. Es handelt sich nicht um eine Vorschrift, auch nicht um eine Herausforderung, die wir bestehen müssen. Ich sehe es vielmehr als Einladung, sich mitreißen zu lassen. Es geht dabei nicht um Innenschau oder Aufwertung des Ich. Ohnehin geht es nicht um »ich, ich, ich«. Denn das »Ich« ist kein isoliertes Individuum, das meditiert, um sich ungestört der Nabelschau zu widmen. Im Meditieren entdecke ich erst, wie sehr ich Teil dieser Welt bin. Ich trete in Verbindung mit dem, was ist, so, wie es ist. Und damit auch in Verbindung zu mir selbst in einer

Haltung des Wohlwollens, die uns das Dasein ausgetrieben hat.

Hören Sie auf zu meditieren ... und atmen Sie. Atmen ist ein ganz natürlicher Akt, der keinerlei Anstrengung erfordert. Und doch ist das Atmen ein ganz außerordentliches Phänomen, der Akt des Lebens par excellence: Erst wenn ich mich in Frieden lasse und atme, bin ich ganz lebendig! Genauso ist es mit der Meditation: ein ganz natürlicher Akt, in dem ich das Leben zu mir zurückkehren lasse, der mir hilft, wieder lebendig zu werden. Vor allem aber ist es ein Akt, der sich ständig abspielt, eine Form der Aufmerksamkeit und des Wohlwollens, in dem kein Urteil Platz hat. Ich bin traurig oder genervt? Also registriere ich meine Traurigkeit, mein Genervtsein ... und lasse mich in Frieden. Meditation ist Atmen, ohne Aufgaben, ohne Strafen. Eben darin liegt ihre heilende Kraft. Atmen heißt, sich in Einklang mit dem Leben bringen. Meditieren heißt, sich in Frieden zu lassen und sich die Erlaubnis zu geben, wieder Mensch zu sein ...