

# Meditation zur Entwicklung von innerer Freude und innerem Glück

(Unterstützende Bemerkungen der anleitenden Person sind farbig hervorgehoben.)

## Zusammenfassung (Abstract):

*Mit dieser Meditationsübung soll die in uns allen vorhandene Fähigkeit zur Entwicklung von innerer Freude und Glück gefördert werden und nach entsprechender Übung leichter im Alltag abrufbar sein. Gelingt es uns, mehr Achtsamkeit und mehr innere Freude im Alltag zu entwickeln, so verschiebt sich unser inneres Gleichgewicht weg von leidvollen Gefühlen und hin zu mehr Freude.*

Einatmend weiß ich, dass ich einatme.  
Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Einatmend nehme ich die ganze Länge der Einatmung wahr.  
Ausatmend nehme ich die ganze Länge der Ausatmung wahr.

Einatmend entwickle ich ein Gefühl der Freude.  
Ausatmend entwickle ich ein Gefühl der Freude.

(Erlaubt euch, euch ganz bewusst zu zulächeln. Wenn ihr euch darüber hinaus ein strahlendes Baby oder eine andere lächelnde Person vorstellt, so kann dies eure innere Freude fördern.)

Einatmend entwickle ich ein Gefühl des Glücks.  
Ausatmend entwickle ich ein Gefühl des Glücks.

(Erinnert euch daran, wieder bewusst zu lächeln. Darüber hinaus könnt ihr versuchen, durch ein etwas tieferes oder schnelleres Einatmen eure Glücksgefühle zu verstärken. Jedoch sollte die Atmung nur geringfügig verstärkt und nichts forciert werden.)

Einatmend lasse ich alle Aktivitäten meines Geistes  
ruhig und friedvoll werden.

Ausatmend lasse ich alle Aktivitäten meines Geistes  
ruhig und friedvoll werden.

(Alle Gefühle und geistigen Aktivitäten werden losgelassen, die Aufmerksamkeit ist nur auf den Atem gerichtet.)

Einatmend entwickle ich ein Gefühl der Freude.  
Ausatmend entwickle ich ein Gefühl der Freude.

(Erlaubt euch erneut, euch ganz bewusst zuzulächeln und euch zur Unterstützung eurer inneren Freude ein strahlendes Baby oder eine andere lächelnde Person vorzustellen.)

Einatmend entwickle ich ein Gefühl des Glücks.  
Ausatmend entwickle ich ein Gefühl des Glücks.

(Etwas erfahrenere Meditierende können darüber hinaus versuchen, ganz „eins zu sein“ mit dem Atem und sich z.B. noch ein Licht oder Lichtsymbol im Bereich des Herzens oder über dem Kopf vorzustellen.)

Einatmend lasse ich alle Aktivitäten meines Geistes  
ruhig und friedvoll werden.

Ausatmend lasse ich alle Aktivitäten meines Geistes  
ruhig und friedvoll werden.

(Wieder lasst ihr alle Gefühle und geistigen Aktivitäten los und richtet eure Aufmerksamkeit nur auf den Atem.)

Diese Meditation basiert auf Vorschlägen und Anregungen von Hanson und Mendius (2010, S. 243) und Thich Nhat Hanh (2011, S. 59). Aus diesen wurde eine angeleitete Meditation zusammengestellt, welche auf Teilen der sechzehn Übungen des bewussten Atmens basiert (Thich Nhat Hanh 2009, teilweise in der Version von Thich Nhat Hanh 2011).

In seinem Buch „Versöhnung mit dem inneren Kind“ schreibt Thich Nhat Hanh (2011) in dem Kapitel „Das Leiden transformieren“ von der Bedeutung, die Samen des Glücks und der Freude regelmäßig zu wässern. Durch das Wässern dieser Samen erreicht man nach entsprechender Übung und mit liebevoller Ausdauer eine indirekte Transformation seiner leidvollen Gefühle. Salopp gesagt lädt man nach Thich Nhat Hanh immer wieder die Samen der inneren Freude und des Glücks in sein „Wohnzimmer“ ein (oder wässert die bereits vorhandenen Samen), und somit haben die im „Keller“ schlummernden Samen des Leids gar keinen Platz, sich im „Wohnzimmer“ auszubreiten. In der Terminologie von Thich Nhat Hanh, entspricht der „Keller“ dem Speicherbewusstsein (Unterbewusstsein) und das „Wohnzimmer“ dem Geistbewusstsein (Bewusstsein).

Bei dieser Meditation werden die Samen der inneren Freude und des Glücks absichtlich zweimal in unser Bewusstsein eingeladen. Nach Ende jeder dieser Einladungen bitten wir unseren Geist, ruhig und friedvoll zu werden und alle geistigen Aktivitäten loszulassen. Dieses Loslassen ist wichtig, denn wir sollten versuchen, auch nicht an diesen positiven Gefühlen anzuhängen. Durch das zweimalige (oder gerne mehrmalige) Einladen von innerer Freude und Glück lernen Übende im Laufe der Zeit besser, diese Gefühle bewusst in sich wachzurufen und können somit in Alltagssituationen leichter auf diese Ressource zurückgreifen.

Wer bei dieser Meditation Schwierigkeiten hat, innere Freude und inneres Glück ins Bewusstsein einzuladen, sollte niemals Druck aufbauen, solche Gefühle in sich zu erzeugen. Dies wäre kontraproduktiv. Er/sie sollte dann versuchen, mit Gewahrsein die Situation (die innere Wirklichkeit) so anzunehmen, wie sie ist. Neben einem bewussten Lächeln (das anfangs auch „aufgesetzt“ sein kann) helfen vielleicht andere als die hier vorgeschlagenen Visualisierungen: Wenn es kein lächelndes Kind ist, so vielleicht eine andere lächelnde Person oder ein spiritueller Lehrer, der zu einem Lächeln einlädt. Letzterer könnte dem Meditierenden in der Vorstellung z.B. auch unterstützend die Hand auf den Rücken legen. Die Übenden sind dazu eingeladen, die für sie passenden Visualisierungshilfen zu finden.

Nach meiner Erfahrung sollte man sich bei dieser Meditation wenig Gedanken über den Unterschied zwischen innerer Freude und Glück machen. Das, was man selbst

darunter versteht ist auch gut für einen selbst. Thich Nhat Hanh macht den feinen Unterschied, dass er der Freude noch ein Element von „innerer Erregung“ beimischt, etwa so wie ein Durstender sich auf die nahe liegende Oase freut. Das Glück entsteht dann in den Momenten, in denen sich der Durstende in der Oase an Wasser, Schatten und der Erholung labt.

Es ist möglich, mit dieser Meditation (und nach entsprechender Übung) sehr tiefe Glücksgefühle oder glücksähnliche Zustände in sich zu erzeugen. Mir gelingt dies am besten, wenn ich „eins“ mit dem Atem bin (d.h. „es“ atmet und nicht „ich“ atme) und mir darüber hinaus Lichtsymbole im Herzraum oder über dem Kopf vorstelle oder eine leuchtende Aura, die mich umgibt.

Der Hauptzweck dieser Meditation ist nicht die Erzeugung tiefer Glücksgefühle. Vielmehr soll auf Dauer das innere Gleichgewicht in eine freudvollere und achtsamere Richtung verschoben werden. Das große Potential dieser Meditation besteht darin, dass es uns nach entsprechender Übung im Alltag immer öfter gelingt, innere Freude in unser Geistbewusstsein einzuladen, insbesondere dann, wenn wir sie mit der eigenen Achtsamkeit verbinden und ganz bewusst immer wieder lächeln. Innere Freude und Achtsamkeit sollten wie Zwillingsskinder gleichzeitig liebevoll gehegt, gepflegt und angelächelt werden. Das heißt, wir waschen unser Geschirr nicht nur achtsam ab, sondern auch mit einem Lächeln und mit innerer Freude. In vielen Alltagssituationen können wir üben, unsere innere Freude mit der Achtsamkeit zu verbinden – beim Warten im Supermarkt oder an der roten Ampel usw. Hier sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

*Glück bedeutet für mich die Fähigkeit,  
glücklich zu sein.  
Achtsamkeit ist das Bewusstsein dafür,  
dass Glück und Freude gegenwärtig ist.  
Glück und Freude sollte zum Objekt  
unseres Gewahrseins werden,  
damit es real werden kann.  
(Thich Nhat Hanh)*

## **Literaturangaben**

Rick Hanson und Richard Mendius (2010),

„Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit“

Thich Nhat Hanh (1995)

„Und ich blühe wie die Blume ... Geführte Meditationen und Lieder“

Thich Nhat Hanh (2009)

„Das Wunder des bewussten Atmens“

Thich Nhat Hanh (2011)

„Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilsamen Kraft der Achtsamkeit“

Zusammengestellt von Reinhard Mundt, Heidelberg ([achtsamkeit-hd@gmx.de](mailto:achtsamkeit-hd@gmx.de))  
im Juli 2016 (siehe auch [www.achtsamkeit-hd.de](http://www.achtsamkeit-hd.de) ).