

Lass den Buddha in dir meditieren – Hinweise zur Praxis der Meditation im Sitzen

Sinnvoll ist es, bevor die formelle Meditation beginnt, sich ein paar Gedanken darüber zu machen, warum man gerade auf dem Kissen oder Stuhl sitzt. Was ist meine Motivation? Geht es nur um mich? Möchte ich mir ein paar schöne Erlebnisse und Gefühlsregungen ermöglichen?

Manche meditieren vielleicht, um sich ein paar besondere sogenannte spirituelle Erfahrungen zu verschaffen, mal abzuschalten oder einfach eine schöne Zeit zu haben. Das alles ist möglich und natürlich nicht grundsätzlich falsch. Allerdings könnte es gerade in diesen kriegeischen Zeiten wichtig sein, nicht nur das eigene Wohlergehen im Kopf zu haben.

Um eine größere Sicht in die Praxis zu integrieren, bietet es sich an, am Beginn Metta (liebende Güte) Sätze im Kopf kreisen zu lassen, wie:

„Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen sie frei von Leiden sein und heiter und unbeschwert leben können“. So erweitern wir gleich am Anfang unseren inneren Raum und lösen uns ein Stück weit von der selbstzentrierten inneren Enge. Die Formulierung „alle Wesen“ schließt auch uns mit ein. Selbstverachtung und fehlende Selbstwertschätzung sorgen meist dafür, dass wir uns anderen Wesen nicht sehr wohlwollend zuwenden. Wie schnell kommt doch Neid auf, wenn wir sehen, dass es anderen scheinbar gut geht.

In der buddhistischen Meditationspraxis geht es um Präsenz und Gewahrsein. Von Moment zu Moment verbinden wir uns mit unserer Erfahrung und lassen sie so sein, wie sie gerade ist. Mal angenehm, mal unangenehm und immer wieder neutral. Oft wünschen wir uns die Erfahrung anders, besser. *„Hoffentlich ist dieses elende Kribbeln bald weg, denn dann bin ich auf dem Weg zur Meditationsweltmeisterin“.* Unsere Gedanken lenken uns immer wieder trick- und einfallsreich vom Gewahrsein ab. *„Diese Idee muss noch schnell durchdacht werden, denn dann ... Jetzt ist doch Zeit, den nächsten Vortrag darüber zu entwerfen, wie man mit Gedanken in der Meditation geschickt umgehen könnte ... Nachher, in der Kneipe, muss ich ihm aber endlich mal sagen, dass ...“.* Gedanken sind ungemein pfiffig, wenn es darum geht, ihre Wichtigkeit nachzuweisen.

Um all das geht es in der Praxis nicht. Gedanken dürfen und werden sein, aber wir sollten sie bemerken und nicht weiter füttern.

In der Vipassanapraxis wird oft angeleitet, den Atem als Anker zu nehmen, wenn sich gerade nichts andere anbietet. Allerdings kommt es schnell zu einer Art Anhaftung an den Atem, die uns verkrampfen lässt, weil wir bemerken, dass wir beim Zählen der Atemzüge – eine beliebte Praxis gerade am Beginn der meditativen Reise – nur bis drei oder vier kommen. Das triggert womöglich den nächsten Gedanken, dass bestimmt alle, die neben mir offensichtlich so still und fokussiert sitzen, schon bei 313 sein müssen. Eine Möglichkeit, die im Vipassana eröffnet wird, ist das Gewahrsein der Körperempfindungen. Wir könnten versuchen, einfach nur zu spüren, hinzuspüren, was sich gerade tut und im Bewusstsein angekommen ist. Die Betonung liegt beim „spüren“. Es geht nicht darum, das Kribbeln, den Schmerz, oder das Wohlgefühl in der Brust zu benennen. Dabei besteht die Gefahr, dass sich der nächste Gedankenwasserfall über uns ergießt. Der so unschuldig daherkommende Satz „Ah, so fühlt sich das an“ führt meist zum nächsten Kommentar oder zu einer Bewertung, ob das nun okay ist oder nicht. Die Gedanken über das Körperempfinden sind kein Spüren. Es geht in diesem Sinne gar nicht um Achtsamkeit, sondern eher um so etwas wie „Spürsamkeit“ (Fred von Allmen).

In seiner ersten Lehrrede hat Buddha Gotama gesagt, dass wir uns immer wieder in inneres Leiden verstricken, wenn wir die Vergänglichkeit jedweder Erfahrung und Erscheinung nicht realisieren. Dafür hat er den Achtfachen Pfad entwickelt. Das unvoreingenommene Spüren ermöglicht uns einen Blick in diese Prozesshaftigkeit. „Annattā“ hat er dies genannt, „Nicht Selbst“. Ob angenehm, unangenehm oder neutral, alles was wir erleben, wird sich verändern und nach einer kurzen oder längeren Zeitspanne auflösen. Auch deshalb müssen und sollten wir nichts benennen, festhalten oder zurückweisen. Wenn wir allerdings mit dem Etikettieren arbeiten, sollte dies ganz leise geschehen. So ist unsere Praxis eine Übung in Entspannung, nicht im Sinne von sogenannten Wellnessangeboten.

Anmerkungen zur Sitzhaltung

Vorschriften gibt es keine. Unterschiedliche Traditionen empfehlen jeweils leicht variierende Positionen.

Grundsätzlich ist es hilfreich, aufrecht und gerade zu sitzen. Ein rechtes Maß an Körperspannung hilft bei der Aufrechterhaltung des Gewahrseins. Alles, was dem Schlafen ähnelt, führt auch dazu. Beim



Sitzen sollten wir die Sitzhocker spüren. Wenn wir mit „ganzem Hintern“ auf Stuhl oder Kissen sitzen, ist meist eine aufrechte Haltung nicht möglich. Eine stabile und wenig angestrenzte Haltung wird möglich, wenn die Knie unterhalb des Beckens ruhen. So „kippt“ es leicht nach vorne und wir sitzen aufrecht. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder werden ineinander gelegt. Im vollen Lotossitz (aber wer kann den schon) finden sie eine gute Landeposition. Wenn wir im halben, viertel oder achtel Lotos sitzen, empfiehlt es sich, eine Decke, einen Schal oder Ähnliches unter die Hände zu legen. Auf diese Weise können wir die Hände einfach und ohne die Anstrengung, sie halten zu müssen, darauf ruhen lassen. Der Kopf sollte gerade auf den Schultern ruhen, das Kinn ein wenig nach innen geneigt. Man kann sich vorstellen, dass ein am Hinterkopf befestigter Faden leicht gen Himmel zieht.

Mund und Kiefer sollten entspannt sein. Die Zunge kann an der oberen Zahnreihe ruhen.

Die Augen können geschlossen sein, allerdings besteht so die Gefahr, dass sich Schläfrigkeit schneller einstellt. Bei manchen Samatha Meditationen bleiben sie geschlossen, um möglichst alle Ablenkungen zu vermeiden, da diese Technik auf eine möglichst große Geistesruhe abzielt, um in die Versenkungsstufen (Janas) eintauchen zu können. Dafür ist großes Talent und Ausdauer notwendig. Geistesruhe könnte allerdings auch sein, wenn wir nicht auf jeden Gedanken oder Impuls reagieren müssen.

In der Vipassanameditation, aber auch in den meisten Übungen des Mahayana und Vajrayana bleiben sie mindestens leicht geöffnet. Das Ziel ist hier eben nicht, sich in einer Wohlfühl-oase einzukuscheln, sondern so wach und präsent bei jeder Erfahrung des Sehens, Riechens, Schmeckens, Hörens, Spürens und Denkens sein zu können, wie es uns gerade möglich ist. Auf diese Weise lässt sich die Meditation vom Kissen leichter in den Alltag mitnehmen. Wo sonst sollte sich zeigen, dass unsere Praxis Früchte zeigt. Zu Beginn sollte der Blick entspannt und ohne etwas zu fixieren, der Nase entlang auf den Boden vor uns gerichtet sein, wenn es denn vom Raum her geht. Irgendwann könnte uns ein Meditationslehrer vielleicht empfehlen, den Blick weiter zu heben, um den Gewährseinsraum zu vergrößern. Bitte nicht übertreiben, es besteht kein Grund zur Eile.

Man merkt, es geht gar nicht darum, einfach mal „bei sich“ zu sein, sondern uns für die Natur unserer Erfahrung und unseres Geistes zu öffnen, um deren tatsächliche Beschaffenheit erkennen zu können. Jenseits von allen Hoffnungen und Befürchtungen. Ein Weg der Befreiung.

Ein Rat für Meditierende

Lasse Deinen Geist in einem Zustand,
der gelöst und zwanglos ist.
Betrachte in diesem Zustand
die Bewegung der Gedanken,
und verweile entspannt darin.
So wird Stabilität einkehren.

Frei von Haften an Ruhe
und ohne Furcht vor Bewegung
sei gewahr, dass es keinen Unterschied
zwischen Ruhe und Bewegung gibt –
Geist entsteht aus Geist.

Verweile in diesem Zustand, so wie er ist,
entspannt, ohne Ergreifen und ohne Anhaften.
Hierin – der Wirklichkeit, wie sie ist –
wird die Essenz deines eigenen Geistes, Weisheit,
als strahlende Offenheit zum Vorschein kommen.

Du wirst stumm sein vor Staunen
und eine natürliche Ruhe wird sich einstellen.
Doch halte diese Ruhe nicht fest als Etwas,
sondern bleibe natürlich, entspannt und frei.
Ohne geistige Gebilde zu ergreifen oder abzuweisen,
verweile einfach – so.

Gendün Rinpoche

Aus: Herzensanweisungen eines Mahamudra-Meisters, Norbu Verlag, 2017, S. 146