Meditationsanleitung

Aus: Chödrön, Pema (2001): Wenn alles zusammenbricht, S. 45-47

„Auf keinen Fall geht es darum, die Gedanken loszuwerden, es geht darum, ihre wahre Natur zu erkennen. Wenn wir sie ernst nehmen, werden die Gedanken uns im Kreis hetzen, dabei sind sie in Wirklichkeit wie Traumgebilde. Sie gleichen einer Illusion und sind durchaus nicht so solide, wie wir glaubten. Sie sind genau das, als was wir sie benennen:

»Denken«.

Im Laufe der Jahre verfeinerte Rinpoche die Anweisungen zur Körperhaltung in der Meditation immer weiter. Er sagte, es sei niemals eine gute Idee, in der Meditation zu kämpfen. Wenn also unser Rücken oder unsere Beine schmerzten, durften wir uns bewegen. Dennoch wurde bei der Arbeit an einer korrekten Haltung bald klar, dass man viel entspannter und gelöster in seinem Körper ruhen kann, wenn man nur sehr kleine Anpassungen vornimmt.

Große Bewegungen können für fünf bis zehn Minuten Erleichterung bringen, bis dann wieder das Bedürfnis aufkommt, sich zu bewegen. Schließlich befolgten wir die traditionellen sechs Punkte einer guten Haltung, um zu echter Gelassenheit zu kommen. Diese sechs Punkte betreffen: 1. den Sitz, 2. die Beine, 3. den Oberkörper, 4. die Hände, 5. die Augen und 6. den Mund. Die Anweisungen lauten folgendermaßen:

1. Ob Sie auf einem Kissen, auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen, die Sitzfläche sollte auf jeden Fall eben sein, weder nach rechts oder links noch nach vorn oder hinten geneigt.

2. Sie kreuzen Ihre Beine bequem vor sich. Wenn Sie jedoch auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie die Füße flach auf den Boden, die Knie einige Zentimeter auseinander.

3. Der Oberkörper ist aufrecht, mit geradem Rücken und offener Brust. Sitzen Sie auf einem Stuhl, ist es am besten, sich nicht anzulehnen. Wenn Sie zusammensinken, richten Sie sich einfach wieder auf.

4. Die Hände sind geöffnet und ruhen mit den Handflächen auf den Oberschenkeln.

5. Die Augen sind geöffnet, als Ausdruck dafür, dass wir wach, entspannt und mit allem in Kontakt sind. Der Blick ist leicht nach unten gerichtet, etwa einen Meter nach vorn.

6. Der Mund ist leicht geöffnet, der Unterkiefer entspannt, sodass die Luft leicht durch Mund und Nase strömen kann. Die Zungenspitze kann den oberen Gaumen berühren.

Jedesmal, wenn Sie sich zur Meditation hinsetzen, können Sie die sechs Punkte kurz durchgehen, und jedesmal, wenn Sie kurz durchgehen, und jedesmal, wenn Sie merken, dass Sie abgelenkt waren, können Sie die Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Körper zurückbringen, indem Sie die sechs Punkte noch einmal durchgehen. Mit dem Gefühl, einen neuen Anfang zu machen, kehren Sie dann wieder zum Ausatmen zurück. Wenn Sie entdecken, dass die Gedanken Sie davongetragen haben, machen Sie sich keine Sorgen.

Sagen Sie einfach zu sich selbst: »Denken«, und kehren Sie zur Offenheit und Entspannung des Ausatmens zurück. Kommen Sie wieder und wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Manche Menschen finden das Meditieren anfangs recht aufregend. Es ist noch neu, und man hat die Erwartung, dass die Meditation alles Unerwünschte beseitigen und uns endlich offen, vorurteilsfrei und bedingungslos freundlich machen kann. Mit der Zeit jedoch verliert sich das Gefühl des Neuen. Man nimmt sich jeden Tag ein bisschen Zeit und setzt sich mit sich selbst nieder. Durch Langeweile, Irritation, Angst und Wohlbefinden kehrt man wieder und wieder zum Atem zurück. Dieses Durchhaltevermögen und die ständige Wiederholung sind – wenn sie mit Aufrichtigkeit, einer gewissen Leichtigkeit, mit Humor und Freundlichkeit verbunden sind – ihre eigene Belohnung.
Haben wir die Anleitungen erhalten, können wir üben. Danach liegt es an uns, wie es weitergeht. Letztlich läuft alles auf die Frage hinaus, wie es um unsere Bereitschaft steht, offener zu werden und unseren klammernden Griff zu lockern. Wie aufrichtig wollen wir mit uns selbst sein?“

Dr. Robert Richter, Psychosoziale Beratung für Studierende, Zentrale Studienberatung
Hochschule Fulda, Leipziger Str. 123, Gebäude 43 (C), Raum 207a, D-36037 Fulda
Telefon: +49 661 9640 1436, Email: robert.richter@verw.hs-fulda.de, www.hs-fulda.de/psb