

aktive meditation 1 - der entspannte sitz

wenn wir uns einfach nur hinsetzen, -stellen oder -legen und warten, dass wir ruhig werden, so hat das oft wenig erfolg. entweder der körper fordert aufmerksamkeits durch unwillkürliche bewegungen, verschiedene reize oder gar schmerz, oder unser geist unterhält uns mit dem gewohnten, nie abbreißenden strom von gedanken, die uns auszumachen scheinen, solange wir wach sind.

nun haben allerdings viele so etwas wie eine ahnung, dass es hinter der betriebsamkeit unseres körpers und unseres geistes eine sphäre innerer ruhe geben könnte, in welcher neben der stille auch entspannung und ein irgendwie tiefes glück verborgen sind. und viele von denen, die diese ahnung haben, begeben sich auf die suche nach dieser stille.

meditation, das suchen der stillen mitte, kann auf sehr vielfältige weise geschehen, und die kulturen unseres planeten haben vielfältige verfahren entwickelt, die das finden begünstigen sollten.



patanjali, ein zeitgenosse buddhas, schlägt schon vor etwa 2500 jahren vor, zunächst einmal das eigene leben zu beruhigen: sein "**achtfacher pfad**" (ashtanga) enthält zwei mal fünf grundvoraussetzungen, und danach sechs weitere schritte zum glück:

1. **niyamas** – die fünf wichtigsten regeln des umgangs von mir mit der welt:
 - 1) gewaltlosigkeit (ahimsa)
 - 2) wahrhaftigkeit (satya)
 - 3) nicht stehlen (asteya)
 - 4) zügelung der begierden (aparigraha)
 - 5) umwandlung in das absolute (brahmachariya)
2. **yamas** – die fünf wichtigsten regeln des umgangs von mir mit mir selbst
 - 1) reinheit (sauca)
 - 2) gelassenheit (santosa)
 - 3) rhythmus, disziplin, inneres feuer (tapas)
 - 4) selbststudium, bemühen um rationales durchdringen der welt (svadhyaya)
 - 5) hingabe an das höhere selbst (isvara pranidhana)
3. der körper ist durch geeignete haltungen in form zu bringen (**asanas**).
4. die atmung muss geschult sein, um möglichst ruhig fließen zu können (**pranayama**).
5. wir sollen lernen, unsere sinne zu beherrschen und nach innen zurückzuziehen (**pratyahara**).
6. konzentration ist zu üben (**dharana**).
7. dann ist endlich meditation (**dhyana**) möglich, mit der wir am ende sogar
8. die glückseligkeit (**samadhi**) und befreiung von allen anhaftungen (moksha) erlangen können.

gehen wir einmal davon aus, dass wir in unserem leben und mit unseren körpern schon soviel ruhe geschaffen haben, dass es sich lohnt, es mit der meditation zu versuchen.

sicher ist nicht für alle das gleiche verfahren gleich gut. mancher meditiert vielleicht am besten, indem er in einer sternklaren nacht in den himmel schaut. ein anderer wird einsam im wald und wieder einer auf der belebten straßenkreuzung vom plötzlichen erkennen ergriffen: es geht nicht darum, eine stille zu erzeugen, sondern allein darum, die stille wieder zu entdecken, die von jeher in uns lebt und unser kern ist. da fallen wir mit der ganzen welt in einem punkt zusammen, und der ist schön.

im aufrechten sitz kannst du wach die verbindung von himmel und erde durch dich spüren. von oben (shiva, dem männlichen prinzip) nach unten (zu shakti, der weiblichen, schaffenden kraft) und von unten (yin) nach oben (yang)

du kannst auf einem stuhl sitzen, mancher übt gern auf einem extra meditationsbänkchen. wenn es dein körper erlaubt, ist es aber schön, direkt mit dem wurzelchakra verbindung zum boden aufzunehmen. erhöhe deinen sitz mit kissen um so viel, dass du den unteren rücken ohne große anstrengung gerade halten kannst. beide sitzhöcker ruhen auf der erde, du kippst leicht davor und pendelst dein gewicht aus, so dass du fast schwerelos über deinem schwerpunkt ruhst.

wenn du am boden sitzt, lege die füße vor dich an einander oder über einander, wie es dir bequem ist. wenn du dir angewöhnst, an vielen tagen zu meditieren, wechsele den jeweils oberen und unteren fuß hin und wieder ab.

bede beide hände mit den flächen nach oben in deinen schoß, die rechte mit der männlichen energie liegt oben in der empfangenden weiblichen, welche vom herzen kommt. die daumen sollten sich berühren. entweder mit ihren spitzen, oder indem der eine auf dem anderen liegt.



dein schwerpunkt, das ist ein punkt im bauchraum, im **hara**, wie die japaner sagen. einige finger breit unter dem bauchnabel, etwas in der tiefe des körpers. aus diesem punkt heraus leben wir. hier ist die mitte unserer lebensenergie. es war ein irrturn, als wir dachten, unser kopf regiere uns. das viel mächtigere zentrum liegt hier. lass die atmung deinen bauchraum frei bewegen. nimm kontakt auf zu diesem platz. öffne hier deine kleidung, wenn sie dich beengt.

lasse die schultern fallen und achte darauf, dass die halswirbelsäule gerade ist. oft unterbrechen wir hier unbewusst die verbindung zwischen kopf und körper, indem wir den kopf in den nacken kippen. ziehe eher das kinn an die brust. du kannst dir eine kleine goldene locke am höchsten punkt deines schädels vorstellen. hier zieht dich das universum gerade nach oben, eine bewegung vom schweren, körperlichen, zum leichten, offenen, geistigen.

seit tausenden von jahren haben menschen genau so gesessen, um in kontakt mit sich selbst zu kommen. ich stelle mir gern diese unendliche reihe von vorläufern vor, wie sie alle auch für mein glück ein wenig gehofft und gebetet haben. sie stützen mich und helfen mir, so wie auch ich hier nicht nur für mich sitze, sondern um durch mich das glück auf der ganzen welt ein wenig zu vergrößern. es ist so schwer, die welt zu verändern, aber wenn ich bei mir selbst anfangen, der ich doch teil der welt bin, verändere ich auch das ganze.

ich schaue auf meine **atmung**. sie wirkt, ohne dass ich etwas dazu tue. sie versorgt mich nicht nur mit sauerstoff, sondern auch mit lebensenergie ganz allgemein. ich lasse die atmung geschehen. nicht ich atme: es atmet mich. der atem wird ruhiger und ruhiger.

in mir gibt es einen, der schaut, den beobachter (purusha). er ist nicht man, nicht frau, er hat keine hautfarbe, kein alter, keinen status, keinen reichturn. er ist einfach da, immer schon. er wird nie sterben: das bist du (tat twam asi).

ziehe dich zurück in den innenraum deines schädels.
schau dich um.

was ist dort **unabhängig** von männlich/weiblich, von ansehen, alter, kennntnissen und lebensumständen? ist dort so etwas? wenn ja, wie sieht es aus?

wie sieht der **heile kern** aus, den es dort wohl geben muss,
obwohl du so oft verletzt wurdest,
obwohl du dein äußeres oft als unvollkommen empfindest,
obwohl du dein handeln oft als unvollkommen empfindest?

woraus bestehst du?
aus deinem körper?
deinem atem?
deinem verstand?
aus deinem gefühl und deiner intuition?

das, was noch dahinter steht: **das bist du**. dein lebendigsein ohne alle form der körper ist ein **gefäß**, durch welches sich dein leben selbst ausdrückt.

von dem, was noch da hinter steht aus beobachte jetzt wieder deine atmung.
sie wirkt, ohne dass du etwas dazu tust.
lasse sie geschehen.
nicht du atmest. es atmet dich.

und während du deinem inwändigen atem zuschaust, beschäftige deinen umherschweifenden geist mit einem mantra ("das den geist befreiende"): om – ah – hum.

om – beim einatmen

ah – beim ausatmen

hum – in der kleinen pause danach

nichts auf der welt ist wichtiger, als dieses schauen auf deinen atem.
kein moment auf der welt war jemals wichtiger als dieser augenblick.
es gibt nur das jetzt.
es gibt gar keine vergangenheit. alles vergangene ist erinnerung
es gibt überhaupt keine zukunft. jede zukunft ist eine idee.
es gibt wirklich nur diesen moment, denn er ist die gegenwart.

¹ nach anna trökes: yogameditation, seite 172 f., verändert

