

WER NICHT SITZT WIE EIN BERG SITZT EHER WIE EIN ZWERG

„Sitzen wie ein Berg“ ist eine traditionelle (tibetisch-buddh.) Metapher, um die richtige Haltung bei der Meditation zu beschreiben.

Richtige Haltung bezieht sich hier unter anderem auf die sicht- und fühlbare Meditationshaltung, auf das physische Fundament also.

Es bedeutet: wie ein Berg eine feste Basis zum Boden zu haben. Einen Berg kann nichts außer einem größeren Erdbeben erschüttern.

In bestimmten körperpsychotherapeutischen Sichtweisen würde man vielleicht von gutem „grounding“ (Erdung) sprechen.

Ein Berg ist aber auch hoch aufgerichtet, sein Gipfel reicht bis in luftige Höhen. An klaren Tagen hat man einen weiten, freien Blick von dort oben.

Die Technik dieser Form von Meditation ist scheinbar einfach und in wenigen Worten beschreibbar:

Sitze aufgerichtet und ungekünstelt. Beobachte die Atmung, so wie sie geschieht, von Augenblick zu Augenblick. Wenn Du abgelenkt bist, kehre möglichst ohne inneres Genörgel („Ich war schon wieder nicht bei der Atmung. Wahrscheinlich werde ich es wieder nicht hinkriegen. Vermutlich fällt es den anderen leichter ... usw...usw“) zur Atmung zurück. Fühle sie. Beobachte sie. Sei nahe bei ihr. Verankere Deine Aufmerksamkeit in ihr. Nicht in einem statischen Sinne („ICH werde mich NICHT ablenken lassen!) sondern eher dynamisch: Immer wieder abgelenkt zu sein, ist akzeptabel. Es wahrzunehmen und immer wieder zurückzufinden ist wichtig. Ob Du die Atmung dabei „richtig“ findest oder nicht ist für die Übung ohne Bedeutung. Überhaupt wäre es hilfreich für die Meditation, eine innere Haltung von Meinungslosigkeit bzw. wohlwollendem Desinteresse an aufsteigenden Gedanken zu kultivieren.

Noch mal kurz zusammengefasst: *Aufgerichtete, ungekünstelte und wache Meinungslosigkeit*. Akzeptanz. Hingabe. Humor. Den Augenblick mit Deinem Geist berühren. Da Sein. Mehr gibt es nicht zu tun bzw. besser vielleicht noch: *Mehr gibt es nicht bleiben zulassen*.

Ob Du die Atmung beobachtest oder nicht, ist für sich genommen ohne Bedeutung. Der Wert der bewussten Atembeobachtung liegt in der Schulung der Konzentration.

Allerdings ist auch eine geschulte Konzentration für sich ohne besondere Bedeutung, wie ein Fundament mit Keller ohne Wohnhaus darüber.

Wenn ich aber bauen möchte (meditieren), dann bekommt die Übung der Konzentration eine im Wortsinne fundamentale Bedeutung. Natürlich stolpert auch diese Metapher. Es gibt nicht wirklich etwas zu bauen in der Meditation. Eher ein ab-bauen von überflüssigen Konstruktionen, die den Blick auf die Wirklichkeit erschweren.

Der „Sinn“ von Meditation ist zunächst einmal das, was jemand darin sucht. Ob es darin auch zu finden ist, hängt davon ab, wie realistisch jemandes Suche ist. Es gibt inzwischen sogar wissenschaftliche Untersuchungen über den Nutzen von Meditation. In unserer aussengesteuerten Kultur ist das immer etwas sehr Wichtiges. Es gibt uns das Gefühl etwas Richtiges zu tun, auch dann, wenn wir unserem eigenen Urteil nicht so ganz vertrauen.

Traditionell (d.h. wohl seit tausenden von Jahren) dient Meditation, dienen alle Formen von „spirituellen“ Übungen dazu, Gott zu finden, oder Erleuchtung oder das wirkliche Selbst oder wie auch immer das nicht erklärbare bezeichnet wird.

Alle anderen Ziele in der Meditation sind im Grunde unrealistisch. Oder, im günstigsten Falle Nebenwirkungen der aufrichtigen Suche.

Es ist also durchaus möglich, dass jemand mehr Frieden, Entspannung oder Liebe oder mehr Lebensqualität oder was auch immer durch Meditation verwirklicht. Das wären aus traditioneller Sicht so etwas wie erfreuliche Nebenwirkungen. Was –nebenbei bemerkt– auch beinhaltet, dass es beim Meditieren auch unerfreuliche Nebenwirkungen geben kann. So ist das eben mit Medizin.

Aus der Sicht eines Buddha d.h. eines vollständig befreiten Menschen, ist fast jeder andere Mensch nicht gesund.

Damit ist natürlich nicht in erster Linie der medizinische Status gemeint, sondern unerleuchtetes Dasein, Leben in Selbst-Ferne. Eben leben wie ein Zwerg. So gesehen ist Meditation Medizin gegen Selbst-Entfremdung. Nicht die einzig mögliche vermutlich. Es sei denn, ich definiere alles, was gegen Selbst-Ferne wirkt, als Meditation.

Übrigens ist es völlig in Ordnung, zu sitzen wie ein Zwerg. Es passiert ohnehin die meiste Zeit. Wenn wir leben wie Zwerge, warum sollte es sich beim Meditieren abrupt verändern ?

Zu „sitzen wie ein Berg“ ist ein navigatorischer Hinweis, er gibt die Richtung an: Aufwachen, Befreiung, Erleuchtung ! Wenn Du ein Programm zur Selbstverbesserung daraus machst, wird es enden wie alle Programme. Und das Rad dreht sich irgendwann aufs Neue. Es gibt kein Selbst, das zu verbessern wäre. Die Wahrheit ist nichts Erschaffenes, nichts Fabriziertes.

Das Selbst, das verbessert werden kann, ist nicht das Selbst. All diese heroischen Unternehmungen spielen sich im zurechtgedachten „Ich“ ab, nicht im erfahrenen Selbst.

Eine Übertragung der Einstiegsmetapher könnte als lauten:

Wer nicht im Selbst sitzt, sitzt eben im fabrizierten Ich (aka: Ego).

Wer nicht in der Wahrheit sitzt, sitzt in seiner kleinen Privatwirklichkeit.

Wer nicht in der offenen Weite des Universums sitzt, sitzt in seinem miefigen Heimkino. Solange ihm die Filme gefallen. Und erstaunlicherweise manchmal auch, obwohl ihm die Filme überhaupt nicht gefallen.

So ist das nun mal beim Meditieren. Oder im Leben.

Übrigens: Sitzen wie ein Zwerg ist –glaube ich– keine traditionelle Metapher. Aber es reimt sich so schön mit dem anderen.

Meditation bedeutet auch: Der Hund sucht seinen Schwanz. Oder der Schwanz sucht seinen Hund. Oder: Das Ich ist auf der Suche nach seinem Selbst. Also ein im Grunde absurdes Unterfangen, das bisweilen nur mit Humor zu ertragen oder vielleicht sogar zu genießen ist.

www.rolfklein.de