

Nichts für Feiglinge



*Wer schweigt, begegnet sich selbst
und erfährt den unvergleichlichen
Geschmack innerer Klarheit.*

→ von Lioba Schneemann

Kurz bevor ich dies schrieb, erhielt ich das Abschlussfoto vom Schweigertretat, das ich vor zwei Wochen besuchte. Da sind sie alle – die 52 Frauen und Männer, hübsch vor einer gelben Wand gruppiert, irgendwo dazwischen notierte einer auf einer Tafel «Das Leben ist schön». Alle lächeln, manche etwas müde oder wehmütig, die meisten froh. Acht Tage lang haben wir uns gemeinsam und doch alleine unserem Innersten zugewandt. Schweigend gegessen, gegangen, gedehnt. Schweigend getrunken und gegessen.

Sich überhaupt oder gar für Tage und Wochen in eine solche Situation zu begeben, kann Angst, Verwunderung bis Abwehr auslösen. Man ahnt: Lustig ist es oftmals gar nicht, mit fremden Menschen auf Tuchfühlung in einem Raum in totaler Stille zu sitzen. Noch näher sitzt der unstete Geist, und der Körper will auch nicht so recht. Wir taten freiwillig das, was die meisten Menschen fürchten wie der Teufel das Weihwasser. Und doch haben immer mehr Menschen das Bedürfnis nach genau dieser Stille, diesem Rückzug. Der Knackpunkt ist die Angst davor. Meditation ist eben nichts für Feiglinge.

DEN GESCHMACK DER STILLE KOSTEN

Die Stille in einem geschützten Rahmen eines Retreats macht es möglich, genauso wie tägliches Innehalten und Meditation, «in unseren Geist und Herz zu schauen», wie der Meditationslehrer Joseph Goldstein sagt. Wir lernen, was uns leiden lässt. Heute reden wir im Allgemeinen von «Stress», denn selbst das Wort Leiden ist bei uns nicht gesellschaftsfähig. Ungefiltert kommt hoch, was kommen will, wenn man stundenlang sitzt oder geht. Und alles (dieses Wort können Sie unterstreichen!) wird für einmal auch ertragen, ohne zu reagieren, ohne sich abzulenken: «Was ist da für eine Spannung? Jucken... Die anderen sind sicher besser als ich! Oh nein, ich habe das Mail an Sara vergessen. Jetzt ein Bier!» Gier und Abneigung, Urteilen, Ruhelosigkeit, Sorge und Zweifel sind diese Woche willkommene Gäste, so der weise Rat der Meditationslehrerin. Ebenso fallen hier zwei Naturgesetze ins Auge wie sonst nirgends: «Irgendwas ist immer» – kann man das erste Gesetz umschreiben oder eher klassisch formuliert: Leiden ist unumgänglich. Und alles verändert sich dauernd. Wenn es gut geht, lernen oder üben wir, mit all dem, was ist, im Gleichgewicht zu sein und inneren Frieden zu finden. Und manchmal geschehen kleine Wunder. Vieles erscheint klarer, einfacher. Oft liegt es daran, dass wir hier wirklich aufmerksam sind für das, was Geist, Herz und Körper brauchen.

Und wenn der mentale Lärm ohrenbetäubend bleibt? Dann können wir erkennen, dass der Strom des Denkens nur «Denken» ist. Es sind keine Tatsachen. Wir können sie als Ereignisse betrachten und sie einfach und mit Freundlichkeit im Gewahrsein halten. Wir können sogar erkennen,

dass es keine Probleme gibt, sondern «nur Situationen, die eine Antwort erfordern», wie es Jon Kabat-Zinn ausdrückt. Äusserlich wie innerlich entwickelt sich so eine gewisse Ruhe und Stabilität. Wahre Freiheit erhalten wir dann, wenn wir genau sehen: Wir haben die Chance, nicht einzusteigen. Oftmals bringt allein diese Erkenntnis eine grosse Erleichterung. Dann haben wir die Möglichkeit, neue Wege zu erkunden, damit umzugehen.

GLOBALE HERAUSFORDERUNG

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Der Rückzug zu sich selbst in sein Inneres ist keineswegs nur eine Qual, sondern tut einfach gut. Endlich nichts tun müssen. Den Geschmack des Seins kosten, wie man auch so schön sagt.

Was wir auch erkennen: Meditation ist kein rein individuelles Unterfangen einiger Neugieriger. Es ist auch nicht nur «eine gute Idee», sondern im Grunde ein Geburtsrecht.

Oder besser: des Menschen Pflicht! Allerdings ist es in einer Kultur, die uns dazu verführt, das Glück ausserhalb unseres Selbst zu finden, eine grosse Herausforderung. Wir können sie annehmen. Die Möglichkeiten sind sogar für alle leicht zugänglich, und die Forschung ist erdrückend eindeutig.

Es gibt also keine Ausreden mehr. Wir können uns aller Widerstände zum Trotz wirklich uns selbst zuwenden und auf eine heilsame Art mit unserem menschlichen Geist in Güte und Mitgefühl arbeiten. Der Verhaltensmediziner und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn schreibt darum: «Ob wir Politiker oder Bürger sind, die Praxis [der Achtsamkeit] kann für uns in jedem Fall bedeuten, dass wir uns selbst kleine Kostproben von Präsenz und Gutsein gönnen; durch die wiederholte Erfahrung solcher Momente lernen wir allmählich den Geschmack innerer Klarheit und inneren Friedens kennen.» Die Herausforderungen, vor denen wir global stehen, sind – wir wissen es alle – einfach zu gross, als dass wir dies weiter ignorieren können. Wir, so Kabat-Zinn weiter, können «auf diese Erfahrung aufbauen, indem wir mit dem gegenwärtigen Augenblick in Kontakt bleiben und angesichts der Herausforderungen und Möglichkeiten, die sich uns präsentieren, nicht die Fassung verlieren»

BUCHTIPP:

Jon Kabat-Zinn «Zur Besinnung kommen». Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor Verlag 2013. (Leseprobe auf www.arbor-verlag.de)

Audio-Vortrag von Joseph Goldstein «The Purpose of Retreat» – 15 Min. Vortrag, gratis download auf der Startseite des Meditationszentrums Beatenberg www.karuna.ch

Achtsamkeit und Politik am Beispiel Grossbritanniens «The Mindfulness Initiative» Oktober 2015: themindfulnessinitiative.org.uk

Die Autorin Lioba Schneemann ist in Liestal und andernorts als MBSR- und Achtsamkeitslehrerin unterwegs und lässt sich von ihren Lehrern als auch von ihren Teilnehmern inspirieren. www.schneemann-entspannt.ch

*Heute reden wir im
allgemeinen von «Stress»,
denn selbst das Wort
Leiden ist bei uns nicht
gesellschaftsfähig.*

- **Die Verschmutzung des Planeten ist nur die Spiegelung im Aussen von einer psychischen Verschmutzung im Inneren, ein Spiegel für die Millionen von unbewussten Menschen, die keine Verantwortung für ihren inneren Raum übernehmen.**
Eckhart Tolle