

Kein K(r)ampf mit der Sitzmeditation

Nichts geht – wie machen das die anderen eigentlich nur?

Wer schon mal meditiert hat, kennt dieses Phänomen sicher auch: Gefühle ewig und drei Tage sitzen die anderen Mit-Meditierenden ruhig und aufrecht sitzend im Schneidersitz, Lotussitz auf irgendwelchen niedrigen Kissen. Und selbst fühlt man sich überhaupt nicht ruhig, möchte hin- und herruckeln, man hat das Gefühl, der Rücken bricht gleich durch, ist verspannt und der eigene Wunsch es „auch mal so gut hinbekommen wollen“ ist vorhanden, aber die Umsetzung hapert. Vielleicht macht sich dann auch noch Neid, Ärger, Ehrgeiz bemerkbar, aber es gelingt nicht, aus diesem negativen Zustand heraus zu kommen.

Was tun?

Die innere und äußere Haltung verändern:

Hilfreich ist es, sich im Bedarfsfall dazu zu entschließen, die eigenen starren Vorstellung von dem, wie „man“ richtig bei der Meditation sitzt und insbesondere die Ansprüche an sich selbst runter zu schrauben. Versuchen Sie es einfach mal anders, wenn Sie bemerken, dass Sie einfach mit dem

üblichen Sitzen bei der Sitzmeditation nicht weiterkommen. So können Sie sich z.B. einfach mal eine zeitlang hinlegen oder Sitz- und Gehmeditation in kürzeren Abständen miteinander abgewechseln.

Falschen Ehrgeiz loslassen - Achtsamkeit und Fürsorglichkeit mit sich selbst

Wenn Sie bemerken, dass die Gefahr droht, dass Sie vor lauter Sitzmeditations-Stress und überhöhten Ansprüche an sich selbst, in irgendeinen Meditationskrampf kommen oder auch einfach nur einen sehr anstrengenden Tag hatten, dann versuchen Sie, Ihren falschen Ehrgeiz loslassen und meditieren halt in einer anderen Haltung. Bob Stahl und Elisha Goldstein formulieren dies auf wunderbare Weise:

*„Auf vielen Bildern von meditierenden Menschen sitzen sie in Furcht einflößenden Haltungen mit geschlossenen Augen, was die Übung für Anfänger unzugänglich oder fremd erscheinen lassen kann. Wir möchten jetzt klarstellen, dass keine Notwendigkeit besteht, bestimmte oder ungewöhnliche Körperhaltungen einzunehmen, wenn Sie meditieren. Die einzige Anleitung lautet, dass Sie eine Haltung einnehmen sollten, in der Sie wach und aufmerksam auf Ihre Übung sein können. Bei Achtsamkeit geht es nicht darum, eine bestimmte Sitzhaltung oder auch nur einen bestimmten inneren Zustand einzunehmen. **Es geht darum, zu dem gegenwärtigen***

***Moment aufzuwachen, gleich in welcher Haltung Sie sich befinden –
körperlich oder innerlich.“***

*(Quelle: Bob Stahl & Elisha Goldstein, Stressbewältigung durch Achtsamkeit,
Das MBSR-Praxisbuch, Arbor-Verlag, S.46)*