



Sich dem **KÖRPER** zuwenden

VON OLIVER PETERSEN

Der Weg zum Glück besteht nach der Lehre des Buddha darin, heilsame Geisteszustände zu entwickeln. Dafür schulen wir zunächst die Fähigkeit, genau zu beobachten, was körperlich und geistig vorgeht. Diese Aufmerksamkeit wird dann zu einem wesentlichen Instrument, um den Geist umzuformen.

Im Rahmen der Achtsamkeitsschulung lehrte der Buddha zuerst Hinwendung zum Körper. Der Körper ist am leichtesten wahrzunehmen, und die Meditation hat viele Vorteile. Die physische Erfahrung machen wir im Hier und Jetzt, unser Denken hingegen beschäftigt sich ständig mit Vergangenheit und Zukunft. Wer die Aufmerksamkeit auf den Körper richtet, empfindet sich mehr in Kontakt zur Welt und nicht so getrennt davon. Übermäßiges Konzeptualisieren wird verringert, wenn der Geist beim Körper verweilt. Die Psyche wird stabilisiert.

Der Körper reagiert darauf, dass man ihm Aufmerksamkeit schenkt, mit Wohlbefinden und Gesundheit. Darüber hinaus bereitet die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers auch bereits die Erkenntnis vor, dass alle Phänomene in wechselseitiger Abhängigkeit entstehen und dass es kein abgetrenntes Selbst gibt. Auf der Grundlage dieser Achtsamkeit auf den Körper kann man sich dann im Weiteren der achtsamen Beobachtung des Geistes widmen und schließlich auch ganz bewusst das geistige Geschehen beeinflussen und zum Positiven wandeln.

DIE EIGENTLICHE MEDITATION

Für die Meditationssitzung nehmen wir eine geeignete Körperhaltung ein, die uns ermöglicht, dass wir uns entspannt und stabil fühlen und frei atmen können. Wenn wir sitzen wie der Buddha, spüren wir auch etwas von der Würde dieser Haltung. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper.

Wir nehmen ihn so an, wie er ist und verweilen einige Momente in dieser Akzeptanz. Dann gehen wir den Körper vom Kopf bis zu den Fußsohlen durch. Zunächst entspannen wir die Augen, die so vielen Eindrücken ausgesetzt sind. Nun können sie einmal ganz entspannt in den Augenhöhlen ruhen. Auch die kleinen Muskeln um die Augen herum lockern sich.

Dann wenden wir uns der Kieferregion zu. Die Zähne brauchen nicht aufeinander gepresst zu werden, der Kiefer fällt ein wenig herab und der Mund öffnet sich leicht. Vielleicht entsteht sogar ein Lächeln, wie wir es auf Buddh Bildern sehen. Dieses Lächeln vermittelt dem gesamten Körper das Signal zur Entspannung. Auch die übrigen Gesichtszüge entspannen wir.

Wir achten darauf, dass wir unsere Schultern senken und lassen symbolisch alle Last des Tages los. Mit der Aufmerksamkeit wandern wir Wirbel für Wirbel den Rücken hinab und bemerken dabei auch die parallel verlaufenden Muskelstränge. Vielleicht stellt sich ein Gefühl von Wärme und Gelöstheit ein.

Wir achten darauf, dass die Bauchdecke entspannt ist und gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter durch das Becken und die Beine hinab bis zu den Füßen. Wir sind uns jetzt des ganzen Körpers bewusst und lösen Verspannungen mit dem Ausatmen auf. Mit Dankbarkeit denken wir daran, was der Körper für uns tut.

Im weiteren Verlauf achten wir auf eventuell auftretende Spannungen in Kiefer, Rücken und Bauch. Kribbeln, Jucken oder Schmerzen können auftreten, warme und kalte Empfindungen. Wir nehmen alle Erfahrungen bewusst und liebevoll an, ohne sie zu beurteilen. Wenn wir abgelenkt sind, kehren wir zu unserem Anker, dem Atem, zurück und wenden uns dann wieder dem Körper zu. Wir beobachten, wie sich die Erfahrungen verändern und auflösen. Am Ende der Meditation machen wir einige bewusste Atemzüge und kommen mit unserer Aufmerksamkeit zurück in den Raum.