

Ratschläge fürs Sitzen

Von Charlotte Joko Beck

- Beginnen Sie niemals zu sitzen, ohne sich zu fragen, warum Sie sitzen. Seien Sie sich Ihrer Intention bewusst. Seien Sie sich bewusst, dass Sie nirgends hin können und dass es nichts zu erreichen gibt. Nehmen Sie sich vor ehrgeizigen Zielsetzungen in Acht.
- Kontrollieren Sie Ihre Haltung. Wie Sie auch sitzen, Sie müssen aufrecht sitzen (jedoch nicht verspannt), im Gleichgewicht und bequem. Der Ort an dem Sie sitzen muss sauber und angenehm sein, doch können wir überall sitzen und in jeder Haltung – selbst liegend, wenn wir krank oder erschöpft sind.
- Sitzen Sie jeden Tag. Probieren Sie nicht mehr als einen Tag pro Woche auszulassen. Falls Sie Widerstand fühlen (was einen normalen Teil der Übung ausmacht), seien Sie sich dessen bewusst, dass dieser Widerstand von ihren Gedanken her rührt. Lassen Sie sich nicht davon beherrschen, genauso wenig wie von anderen Gedanken. Betrachten Sie sie einfach nur. Fühlen Sie es in Ihrem Körper. Und machen Sie sich keine Vorwürfe, niemals.
- Sitzen Sie einmal pro Woche 10 – 15 Minuten länger als gewöhnlich.
- Lassen Sie das Sitzen nicht zur Besessenheit werden. Auf keinen Fall dürfen Ihre Arbeit und Ihre familiären Verpflichtungen darunter leiden.
- Fall Sie von etwas aus der Bahn geworfen werden, vermeiden Sie es dann nicht, zu sitzen.
- Erkennen Sie, dass Sitzen nichts anderes ist, als sich ihres Körpers und Geistes bewusst zu werden. Seien Sie sich der Versuchung bewusst, aus dem Sitzen eine Flucht vor dem Leben zu machen, indem Sie friedvolle, tranceartige Zustände anstreben. Derartige Zustände sind verführerisch, doch sie führen zu nichts.
- Seien Sie sich darüber bewusst, dass nach den Flitterwochen anfänglichen Übens eine Periode des Widerstandes kommt, vielleicht begleitet von emotioneller Auflehnung. Machen Sie mit Ihrer Übung einfach weiter. Die Verwirrung, Enttäuschung oder Angst gehört einfach dazu.

- Seien Sie sich darüber bewusst, dass es nicht darum geht etwas zu erreichen – etwa eine ausgesprochene Klarheit, Einsicht und einen ruhigen Geist. All diese können wohl auftreten, sind aber nicht das Ziel. Der Punkt ist, dass Sie sich darüber bewusst sind, was auch passiert, inklusive Verwirrung, Enttäuschung oder Angst.
- Behalten Sie ihre Praxis für sich selbst. Trachten Sie nicht danach, andere zu unterrichten oder zu bekehren. Fallen Sie Ihren Freunden und Bekannten nicht damit zur Last. Ein altes Sprichwort lautet: “Lass sie dreimal darum bitten“. Die Art, wie Sie leben, ist, was sie anderen bieten können.
- Verbringen Sie die Zeit, in der Sie sitzen nicht damit, Pläne zu schmieden. Pläne zu schmieden ist nicht verkehrt, aber tun Sie es zu einem anderen Zeitpunkt. Falls Gedanken der Planung in Ihnen hochkommen, benennen Sie sie.
- Hüten Sie sich vom täglichen Umgang vor allem vor Klatsch, Beschwerden, dem Beurteilen von sich selber oder von anderen und vor Empfindungen des sich Besser oder schlechter Fühlens als andere.
- Die ganze Praxis kann man zusammenfassen als: 1. das Beobachten des Geistes und 2. das Erfahren Ihres Körpers im Hier und Jetzt. Nicht weniger, nicht mehr.
- Und zum Schluss: denken Sie daran, dass es in der wahren Praxis nicht um eine Technik geht! Die wahre Praxis dreht sich um die Transformation Ihres und meines Lebens. Es gibt keine klar abgegrenzten Lösungen. Es geht um nichts anderes, als um unser Leben, und unsere Übung nimmt niemals ein Ende.

Aus Mindfulness, Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens, S. 233-237
von Edel Maex, Arbor Verlag