

Empfohlen: Ich atme ein, ich atme aus - Stillemeditation beim Buddha e.V.

Stress auf der Arbeit, die Hilflosigkeit im letzten Hitzesommer, die quälende Frage nach dem Sinn des Lebens – irgendwann habe ich mich erinnert, dass ich – vor vielen Jahren schon mal meditiert habe. Eine Freundin bestärkt mich: „An deiner Stelle würde ich Stillemeditation machen. Vipassana, Theravada.“ Ich befrage das Internet und werde fündig: [Buddha e.V.](#) in Düsseldorf. Ganz in meiner Nähe. Kurz entschlossen schwinge ich mich aufs Fahrrad und sitze wenig später mit rund zwanzig Gleichgesinnten nicht im Schneidersitz, aber mit angewinkelten Beinen in einem von Kerzen beleuchteten Raum, an der Stirnseite eine Buddha-Statue.

Thomas, unser Meditationsleiter, lässt einen Gong erklingen und verkündet: „Wir beginnen mit dem dreifachen OM.“ Stille kehrt ein – mal abgesehen von entferntem Sirenenklang, Vogelgezwitscher und den gluckenden Geräuschen im Innern meiner Nachbarn.

Einatmend weiß ich, dass ich einatme. Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Ein Mantra, mit dem ich meinem plappernden Verstand zu zügeln versuche. Wie immer hüpfert er wild herum und schlägt mir im Bruchteil einer Sekunde zig verschiedene Themen vor, mit denen ich mich doch bitteschön zu beschäftigen hätte. Ich weiß mittlerweile, dass ich sein Treiben neutral beobachten soll und stelle erstaunt fest, dass er mich mit einer an Stumpsinn grenzenden Beharrlichkeit an Dinge erinnert, die ich morgen zu erledigen habe.

Vergeblich meine Beteuerungen, dass ich eine ToDo-Liste habe. Dass ich mich aktuell damit nicht beschäftigen wolle. Er gibt nicht auf. Dann wieder erinnert er mich an den letzten Streit mit einem Kollegen und macht mir diverse Vorschläge, wie ich in der Situation besser hätte reagieren können. Prompt falle ich auf ihn rein und bemerke erst wesentlich später, dass er sich höchst unproduktiv im Kreise dreht.

Einatmend weiß ich, dass ich einatme. Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Und dann plötzlich ist Ruhe. Überraschung. Ein helles Licht, die Brust weitet sich, die Zeit scheint stehen zu bleiben. Was denke ich? Nichts? Nun ja, in dem Moment denke ich wahrscheinlich: „Ist ja komisch, ich denke ja gar nichts.“ Aber das Gefühl hält an. Erst der Gong der Klangschale beendet diesen wunderbaren Zustand.

Ob das nun etwas mit Erleuchtung zu tun hat? Wohl nicht, aber vielleicht mit dem Angestrebten im „Hier und Jetzt“ Sein? Keine Ahnung, Jedenfalls war es so bemerkenswert, dass ich diesen Zustand wiederholen möchte.

Wer ist hier der Chef? Ich oder mein Verstand?

In einer Sitzung sehe ich plötzlich meinen streitbaren Kollegen: als kleiner Wut-Zwerg hüpfte er vor mir herum. Ich wende mich, innerlich lächelnd, schnell wieder der Atmung zu.

In einer anderen Meditation rollen plötzlich Tränen unter meinen geschlossenen Augenlidern hervor. Ich bin im Haus meiner Kindheit und begegne meinem Bruder. Einst ein unzertrennliches Pärchen, heute haben wir kaum Kontakt. Mein Vater ist da, meine Mutter. Ich entdecke, dass ich sie liebe. Und, das Wichtigste, ich habe keine Angst.

Die Stillemeditation trifft mich wie ein Sonnenstrahl mitten ins Herz.

Ich denke dabei nicht an Buddha. Die indischen Mantras sind mir fremd. Schließlich war ich doch einmal Christ – lang ist es her. Aber auch Jesus taucht nicht auf. Im Gegenteil. Ich habe eine starke Aversion gegen alles, was nur im Entferntesten mit religiöser Symbolik zu tun hat.

Nein, ich nicht. Ich bete nicht! Ich verneige mich auch nicht vor meinem Sitzkissen, wenn ich den Meditationsraum betrete. Lange eintönige Zeremonien wirken ermüdend auf mich – wie die Puja, bei der jedes Mitglied der Sangha (zu Deutsch: Gemeinde), vielleicht sogar mit dreimaligen Niederwerfen, eine Kerze entzündet und sie ins Gebet vertieft auf dem Altar beim Buddha abstellt.

Aber ich spüre ein kleines Fitzelchen davon, dass ich einmal – lang ist's her - ein Urvertrauen hatte. In dem Sinne: „Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen, als Gott allein.“ Also gut, nennen wir ihn Gott. Er hat mich beschützt. Dank ihm habe mich sicher gefühlt.

Search inside yourself – Buddhismus als Selbstoptimierung

Sogar Konzerne wie Google, Facebook und SAP bezahlen ihren Mitarbeitern mittlerweile Meditationskurse. In Besprechungen wird geatmet. Die Theorie dahinter: Mitarbeiter, die in der Informationsflut Internet zu ertrinken drohen, sind unproduktiv. Wandeln sie aber auf dem Weg der Achtsamkeit, streiten sie weniger und sind zufriedener mit im „Hier und Jetzt“. Sie sind „selbstoptimiert“ und damit produktiver.

Wieder einmal nehme ich auf dem Meditationskissen Platz. Diesmal zu einer geführten Meditation. Mit geschlossenen Augen lausche ich den Worten von Thomas, der Lehrsätze des Buddhas zitiert und schließlich den Bogen zur christlichen Mystik schlägt. Er erzählt von Franz von Assisi, der von Bruder Wind und Schwester Sonne sprach, von Luft- und Wassergeistern, die die Pflanzen wachsen und gedeihen lassen.

Er erzählt weiter von Teresa von Avila, die im 16. Jahrhundert ihren Mitschwestern von den sieben Zimmern der „Inneren Burg“ berichtet. Ins meditative Gebet vertieft durchstreift sie diese Zimmer auf der steten Suche nach Gott, nach Seiner Majestät oder ganz einfach nach der Herrlichkeit.

Warum dann dieser ganze fernöstliche Zinnober?

Warum „Dukka“ (Schmerz) und „Metta“ (liebende Güte) und nicht „Leiden“ und „Nächstenliebe“? Warum das Rezitieren von Mantras in indischer Sprache? Vielleicht weil für die Institution Kirche die frühkirchlichen Mystiker immer noch Ketzer sind? Der dreimalige Gong der Klangschale ruft uns auch diesmal in die Wirklichkeit zurück. Thomas fordert uns auf, den Buddha zu betrachten. Er scheint zu schweben, und ein elektrischer Strahler erzeugt so etwas wie einen Heiligenschein.

Wie bitte? Er blinzelt mir zu? Sein Mund verzieht sich zu einem wissenden Lächeln? Das kann nicht sein, ich reibe mir die Augen. Er lächelt noch immer!