

Gelenkte Meditation

Radikale Akzeptanz von Schmerz.

Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn Sie von physischen Schmerzen geplagt sind.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke, um still zu werden, und entspannen Sie sich mit dem natürlichen Atemrhythmus. Gehen Sie sanft Ihren Körper durch, entspannen Sie Stirn, Augenbrauen und Kiefer, lassen Sie Ihre Schultern sacken und Ihre Hände weich werden. Versuchen Sie, keine unnötige Verspannung in Ihrem Körper zu erzeugen.

In welchem Bereich des Körpers empfinden Sie starkes Unbehagen oder Schmerz? Richten Sie eine empfängliche Achtsamkeit direkt auf die unangenehmen Empfindungen. Beobachten Sie, was passiert, wenn Sie nun anfangen, bei dem Schmerz zu sein. Gibt es den Versuch, wenn auch noch so subtilen, den Schmerz wegzudrängen? Ihn auszuschalten, ihn zu blockieren, ihm zu entfliehen? Ist da Angst? Sie nehmen vielleicht wahr, dass sich Körper und Geist im Versuch, sich dem Schmerz zu widersetzen, wie zu einer Faust verkrampfen. Nehmen Sie sich vor, präsent zu bleiben und die unangenehmen Empfindungen so sein zu lassen, wie Sie sind.

Mildern Sie jegliche gegen den Schmerz gerichtete Reaktion, lassen Sie die Faust des Widerstands sich entkrampfen und öffnen. Je mehr Sie sich mit dem offenen und raumgleichen Gewahrsein verbinden können, desto besser werden Sie imstande sein, bei den Empfindungen zu bleiben und Sie sich ganz natürlich entfalten zu lassen. Nehmen Sie Ihr Gewahrsein als den weichen Raum wahr, der den Schmerz umhüllt. Und lassen Sie unangenehme Empfindungen in diesem Gewahrsein schweben.

Ruhen Sie in dieser Offenheit, und bringen Sie nun den wechselnden Empfindungen im Bereich des Schmerzes eine präzisere Aufmerksamkeit entgegen. Wie ist die Erfahrung und Wahrnehmung konkret beschaffen? Spüren Sie ein Brennen, Ziehen, Krampfen, Pochen, Reißen, Stechen? Fühlt sich der Schmerz wie ein Knoten, wie ein einschnürendes Band an? Fühlt sich der Bereich an, als würde er von einem großen Gewicht niedergedrückt oder zerschmettert? Sind die unangenehmen Empfindungen diffus oder in ihrer Intensität sehr konzentriert? Wie verändern Sie sich unter Ihrer Beobachtung? Erforschen Sie alles mit weicher, nicht reagierender Aufmerksamkeit. Lassen Sie die Empfindungen, die Sie vielleicht als einen massiven Block von Schmerz wahrnehmen, sich entfalten und ihrem natürlichen Tanz des Wandels bewegen.

Wenn Widerstand aufkommt, dann entspannen Sie sich und stellen wieder ein Gefühl von Offenheit her. Seien Sie sich Ihres gesamten Körpers gewahr, auch der schmerzfreien Bereiche. Lassen Sie den Körper zum offenen Raum werden, in dem reichlich Platz für unangenehme Empfindungen ist, die entstehen und sich auflösen, schwinden und sich intensivieren, sich bewegen und verändern. Kein Halten, keine Spannung. Bewohnen Sie das Meer des Gewahrseins, und lassen Sie jegliche schmerzliche Empfindungen in einem annehmenden Offensein treiben.

Aus dem Buch von Tara Brach: Mit dem Herzen eines Buddha, O.W. Barth, 2012