

Nichts denken – nur träumen

Ausprobiert: Wie fühlt sich eine buddhistische Meditation im Glienicker Club Satinanda an

Von Sarah Wessel

GLIENICKE • Vielleicht sind es zehn, vielleicht auch zwanzig Minuten, die vergehen, bis der Körper in einen Zustand zwischen Wachsamkeit und Schlaf gerät. Vergrabene Erinnerungen und Bilder gelangen in diesen Raum, erscheinen vor dem inneren Auge. In den wenigsten Fällen sind sie schön. „Meditation ist nicht immer angenehm. Sie zeigt auch unschöne Dinge“, hatte die Vorsitzende des Vereins „Satinanda“ – Seminar für buddhistische Studien und Meditation – Ingrid Johnen noch vorher gesagt. Sie hat Recht – das wird jetzt klar.

Dann kehrt die Aufmerksamkeit wieder an die Stelle

der Nase zurück, an der das Einziehen der Luft in den Bauch spürbar ist. Die Gedanken geraten in den Hintergrund. So soll es bei der buddhistischen Meditation auch sein. Im Idealfall bleibt die Konzentration nur bei der Atmung, hatte Ingrid Johnen erklärt. Nichts zu denken, sei das Ziel, nur beobachten.

Ein leichtes Zwickeln im Bauch macht sich unterdessen bemerkbar. Denn in dieser aufrechten Sitzposition, nur kurz nach dem Abendessen, scheint die Jeans noch enger. Auch im Rücken macht sich ein unangenehmes Zwickeln breit. „Wir beobachten unseren Körper jetzt von oben nach unten. Die Stelle, an der wir einen Schmerz bemerken, sehen wir uns von allen Seiten an. Vielleicht löst sich das unangenehme Gefühl auf?“, sagt Ingrid Johnen in dem Moment, so als könnte sie mitfühlen. Tatsächlich wird der Schmerz schwächer. Erkennen lässt sich in ihren Äußerungen die buddhistische Auffassung, dass der Geist und der Körper nicht voneinander zu trennen sind, wie sie vorher erklärt hatte.

Zwischen Schlaf und Wachsamkeit geht es danach weiter. Träume und Gedan-



Eine typische Sitzposition in der Meditation.

Foto: Wessel

ken kommen und gehen, und immer wieder überfällt einen die Erinnerung daran, sich darin zu üben, nichts zu denken. Kaum erreichbar ist das für einen Anfänger. Schlimm ist es aber nicht – eine weitere Grundregel des Buddhistis-

mus. Es gibt keinen Zwang, kein schlechtes Gewissen. Nur üben sollte man sich in der Einhaltung der Regeln.

Erstaunlich ist, wie schnell 45 Minuten in diesem Zustand vergehen, keine Längeweile. Ganz im Gegenteil, ei-

ne oft schmerzlich vermisste Ruhe kehrt ein, die auch nach der Meditation anhält. Das sei auch der Grund für viele Menschen, sich mit der buddhistischen Meditation zu beschäftigen, sagt Ingrid Johnen. Sie wollen geistige Ruhe und Entspannung finden, sich von unangenehmen Gefühlen wie Neid, Eifersucht oder Trauer befreien. Das könne man, indem man durch das Werkzeug der Selbstbeobachtung erkennt, wie Menschen funktionieren. Schlechte Gefühle könnten frühzeitig erahnt werden, der Mensch könne sich von ihnen distanzieren, ohne sie zu verdrängen. Das Auftreten einer Person verändert sich so, sie kann anderen gegenüber ausgeglichener sein. Und das arbeite dem Karma-Gesetz zu: Von dem, was ich heute tue, hängt ab, was mir morgen widerfährt – sagt es, Eigenverantwortung ist das Zauberwort.

Auch existenzielle Erkenntnisse würden Menschen im Buddhismus suchen. Manche Menschen kommen auch über eine Leiderfahrung zum Meditieren, erklärt Ingrid Johnen. Sie wollen lernen, mit unangenehmen Gefühlen im Alltag besser umgehen zu können.

Der Verein

Satinanda e.V. – Seminar für buddhistische Studien und Meditation – ist ein in Glienicke ansässiger gemeinnütziger Verein. Er vermittelt interessierten Menschen Grundlagen des Buddhismus und seiner Meditation. Korvertieren muss man dafür aber nicht. „Wir konnten in den vergangenen Jahren vielen Menschen helfen, ihr Leben positiv zu verändern. Dies geschah unabhängig von ihrer Nationalität, Konfession und Lebenssituation. Dies möchten wir auch weiterhin“, heißt es auf der Internetseite. Der Verein wurde im November 2007 gegründet und hat erfahrene Mitglieder: Ingrid Johnen ist die Vorsitzende. Der stellvertretende Vorsitzende Monthy Kretschmar, der auch den Namen Santuttho trägt, lebte schon als Mönch in Sri Lanka und danach im Buddhistischen Haus in Berlin. Momentan sucht der Verein nach einem Haus, in dem ein Zentrum für Mönche, Nonnen und andere Menschen entstehen soll, die die Lehren des ursprünglichen Buddhismus praktizieren. Der Verein bietet kostenlos Kurse an und finanziert sich aus Spenden.

Informationen zum Verein Satinanda sowie zu seinem Kursprogramm unter www.satinanda.de oder unter ☎ (01 78) 7 90 85 94. Infos zum Buddhismus unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Buddhismus> (saw)

Ausprobiert

