

## Standhaftigkeit auf dem inneren Weg

*Der Krieger gewinnt seine Weisheit und sein Mitgefühl  
eben an diesen heiklen emotionalen Punkten.*

Wir sollten nicht unterschätzen, wie niedrig für uns als Spezies die Toleranzgrenze gegenüber Unbehagen ist. Wenn man uns also ermutigt, bei unserer Verwundbarkeit zu verweilen, so ist das eine Botschaft, die wir gut gebrauchen können. Das Sitzen in Meditation hilft uns dabei, das zu lernen.

Zuerst einmal ist es hilfreich, wenn wir begreifen, dass es bei der Meditation nicht nur darum geht, sich gut zu fühlen. Wenn wir glauben, dass wir aus diesem Grund meditieren, dann ist der Misserfolg bereits vorprogrammiert, denn jedesmal, wenn wir uns hinsetzen, haben wir das Gefühl, etwas falsch zu machen: Auch der erfahrene Meditierende erfährt psychischen und physischen Schmerz.

In der Übung der Meditation stärken wir unser Vermögen, uns selbst gegenüber standhaft zu bleiben. Ganz gleich, was gerade auftaucht – schmerzende Knochen, Langeweile, Schläfrigkeit –, wir entwickeln eine Loyalität gegenüber unserer Erfahrung. Auch wenn vielen Meditierenden manchmal danach ist – wir rennen nicht einfach schreiend aus dem Raum. Wir nehmen diesen Impuls bloß zur Kenntnis und benennen ihn als „Denken“, ohne ihn als gut oder schlecht einzustufen. Das zu tun ist keine Kleinigkeit. Wir sollten den Drang, aufzuspringen, wenn irgend etwas weh tut, nicht unterschätzen.

Es empfiehlt sich, jeden Tag zu meditieren, und sei es auch nur für kurze Zeit, wenn wir diese Standhaftigkeit kultivieren wollen. Wir sitzen unter allen möglichen Umständen – ob wir uns gesund oder krank fühlen, ob wir guter Stimmung sind oder uns deprimiert fühlen, ob wir das Gefühl haben, dass unsere Meditation gut läuft, oder meinen, sie sei völlig zerfahren. Indem wir also unbeirrt weitersitzen, erkennen wir, dass es bei der Meditation nicht darum geht, irgend etwas richtig zu machen oder einen Idealzustand zu verwirklichen. Es geht darum, mit Gewahrsein bei dem zu bleiben, was wir sind.

Ein Aspekt der Standhaftigkeit ist einfach, in unserem Körper zu sein. Da Meditation das Arbeiten mit dem Geist betont, kommt es leicht vor, dass wir unseren Körper vergessen. Es ist also wichtig, dass wir, wenn wir uns hinsetzen, uns in unseren Körper einfühlen und zur Kenntnis nehmen, was darin vorgeht.

Bei der Meditation wird uns deutlich, wie unruhig wir im Grunde sind. Manchmal stehen wir dann auf und suchen das Weite. Manchmal bleiben wir zwar sitzen, aber unser Körper zappelt herum und windet sich, während unser Geist in der Gegend herumschwirrt. Das kann so unangenehm werden, dass wir das Gefühl haben, unmöglich weitersitzen zu können. Doch dieses Gefühl zeigt uns nicht nur etwas über uns selbst, sondern es lehrt uns auch etwas über die allgemeine menschliche Befindlichkeit. Jeder von uns bezieht Sicherheit und Behagen aus einer imaginären Welt der Erinnerungen, Phantasien und Pläne. Wir sind wirklich nicht scharf darauf, bei der Nacktheit unserer gegenwärtigen Erfahrung zu bleiben. Präsent zu bleiben geht uns gegen den Strich. Manchmal finden wir deshalb nur mit Freundlichkeit und einem Sinn für Humor die Kraft, still zu werden.

Die Kernunterweisung ist: Bleiben ... bleiben ... bleiben, einfach bleiben. Wir erfahren Unruhe? Bleiben! Unser Geist wandert? Bleiben! Furcht und Widerwille laufen Amok? Bleiben! Die Knie tun weh und im Rücken ist ein pochender Schmerz? Bleiben! Was es wohl zum Mittagessen gibt? Bleiben! Was mache ich hier eigentlich? Bleiben! Ich halte das keine Minute länger aus! Bleiben! – Auf diese Weise entwickeln wir Standhaftigkeit.

PEMA CHÖDRÖN

Aus: *GEH AN DIE ORTE DIE DU FÜRCHTEST*  
ARBOR VERLAG, FREIAMT  
ÜBERSETZUNG: STEPHAN SCHUHMACHER