

Yoga-Vipassanā-Wochenende mit Bhante Rahula

Der Buddha lehrte den Mittleren Weg, was bedeutet, dass Extreme zu vermeiden sind. Nach Bhante Rahula bedeutet dies auch, dass unsere Übung die Aufmerksamkeit auf den Körper einschließen kann, statt sich nur um den Geist zu kümmern. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir eines um des anderen willen vernachlässigen, wird es in unserem Leben mehr Schmerzen und Schwierigkeiten geben.

Während des Wochenendes zeigte Bhante Rahula uns, wie sich Yoga positiv auf die meditative Praxis auswirken kann. Er lehrte uns diejenigen Übungen, die er bei seiner eigenen meditativen Praxis als besonders hilfreich empfunden hatte. Eine davon war die Kombination von tiefer langsamer Atmung mit Asana-Übungen. Durch die Integration von langsamer, tiefer Atmung und bestimmten Beuge- und Streckübungen können das Körpergefühl, die Vitalität und die Wachsamkeit deutlich gesteigert werden. Dies hat eine positive Wirkung auf die Wachsamkeit und das Bewusstsein während der Meditation. Um es mit einer Analogie auszudrücken: Aufmerksamkeit ist wie ein Wachhund, der eine Zone der Wachsamkeit um den konzentrierten Geist herum aufrecht erhält, um Eindringlinge zu bemerken, sobald sie sich nähern. Auf diese Weise können solche Eindringlinge, als da sind sinnliches Begehren, Gegenwendung, Trägheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit sowie Zweifel, so rechtzeitig erkannt werden, dass man sich von ihnen durch bloßes Beobachten und Benennen distanzieren kann. So wird die Identifikation mit ihnen allmählich immer geringer und der Geist kann entspannt und auf den Atem und den Körper fokussiert bleiben, ohne sich in Ablenkungen zu verlieren, und unsere Konzentration wird sich bald verbessern.

Bhante Rahula lehrte uns die dreiteilige Atmung. Hierbei handelt es sich um eine Pranayama-Technik, durch die beim Einatmen das Zwerchfell und alle drei Bereiche (unterer, mittlerer und oberer) der Lungen von unten nach oben ausgedehnt und beim Ausatmen zusammengezogen werden. Bhante Rahula fand während der ersten Zeit seiner Yoga- und Meditationspraxis, dass dies die hilfreichste Methode sei. Und noch immer übt er in dieser Weise. Die Methode der dreifachen Atmung ist besonders nützlich zu Beginn der Meditationszeit. Sie fördert unsere Konzentration und beruhigt den Geist, sodass er tiefer in die Meditation hineinkommt. Sie hilft dabei, dass die Atmung, die bei den meisten Menschen gewöhnlich kurz und flach ist, auf natürliche Weise wieder länger und tiefer wird. Diese Technik

verbindet uns nicht nur wieder mit dem Körper, sondern aktiviert auch die Lebenskräfte und reichert den Blutkreislauf einschließlich des Gehirns mit Sauerstoff an. Dank der tieferen und langsameren Atemzüge kann die Atmung als wichtiges Meditationsobjekt viel besser beobachtet werden und hilft so, die Praxis zu vertiefen. Bhante empfahl uns auch, immer wenn wir die Meditation durch die dreiteilige Atmung begonnen haben, unsere Sitzhaltung zu überprüfen. Wir sollten uns bemühen, die Wirbelsäule gerade, den oberen Teil der Brust geöffnet und das Kinn parallel zum Boden zu halten. Dies erleichtert die natürliche tiefere Atmung, die wiederum unsere Meditationspraxis verbessert.

Bhante zeigte uns eine einfache, aber wirksame Methode, um die Achtsamkeit im Alltagsleben aufrecht zu erhalten. Er empfahl, stündlich eine M&M einzuschieben. M&M bedeutet „Mini-Meditation“ bzw. „Minute der Achtsamkeit“. Wir sollten uns darin üben, jeden Tag einmal in der Stunde innezuhalten und eine Minute lang zu pausieren. Nach dem Aufstehen und bevor man in die Zukunft hastet, vor einer wichtigen Besprechung oder beim Warten an der roten Ampel empfiehlt er, ein paar Mal die dreiteilige Atmung zu machen, um Vergangenheit und Zukunft loszulassen und die Aufmerksamkeit zum Körper und zum gegenwärtigen Augenblick zurückzubringen. Das hilft, sich zu entspannen, Vergangenheit und Zukunft loszulassen und den Aufbau von Stress zu verlangsamen. Nach Bhantes Erfahrung sind viele dieser kurzen jedoch äußerst angenehmen M&Ms im Alltag geeignet, um mehr Motivation und Energie für eine längere Meditation am Ende des Tages zu bekommen.

Für diejenigen, deren Interesse durch diesen kurzen Überblick geweckt wurde, wird die BGH demnächst eine CD mit der Aufzeichnung des Seminars bereit halten. Von den Yoga-Übungen gibt es Zeichnungen, die zum Kopieren bereitliegen. Außerdem können BGH-Mitglieder das Buch „Ein Bett für eine Nacht“ (deutsche Übersetzung von „One Night’s Shelter“) in der Bibliothek ausleihen. In diesem Buch beschreibt Bhante Yogacara Rahula seinen Weg zu Yoga und Buddhismus.

Martin Koch / Silke Krohn

Die folgenden Fotos zeigen einige der von Bhante angeleiteten Übungen.



