

Stefan Bischof

Atem und Meditation

Auf dem Weg in den Tempel

© 2021 Stefan Bischof

Umschlaggestaltung: © changes design, Annette Reiche, Staufen

Illustration/Umschlagbild: © Otilia Planelles Ramos, Annecy

Grafiken: © Margret Kilchherr, Olten

Layout/Satz: © Hauptsatz Susanne Lomer, Ehrenkirchen

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-25331-5

ISBN Hardcover: 978-3-347-25332-2

ISBN e-Book: 978-3-347-25333-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

1.	Ein Wort vorweg	5
2.	Motivation für Meditation	6
2.1	Mein eigener Weg zur Meditation	6
2.2	Dein Weg	7
3.	Möglichkeiten von Atem und Meditation	8
4.	Gegenständliche Meditation	9
4.1	Meditationshaltungen	9
4.2	„Über die Schwelle des Tores in den Tempelbezirk treten“	15
4.3	Die Augen	15
4.4	Da Sein – die erste Säule der Meditation	16
4.5	Fluss der Bewegung – die zweite Säule der Meditation	19
4.6	Fluss des Atems – die dritte Säule der Meditation	23
4.7	Synchronisation von Bewegung und Atem	27
4.8	Fluss des Bewusstseins/Schulung der Achtsamkeit – die vierte Säule der Meditation	29
4.9	Zeugenbewusstsein entwickeln – das Auge, das nie schläft	33
4.10	Archetypische Bewegungsformen – Struktur entstehen lassen	37
4.11	Seufzen im vertikalen Körperkreis	39
4.12	Vertikaler Körperkreis (vertikaler Kreisatem)	47
4.13	“Cyclic Breath” (n. Lee Lozowick)	52
4.14	Horizontaler Kreisatem	54
4.15	Horizontaler Achsenatem (Ich–Du)	56
4.16	Vertikaler Achsenatem	62
4.17	Mitte und Peripherie	64
4.18	In Kontakt mit sich selbst kommen – Selbstoffenbarung	65
4.19	Fluss der Gefühle	66
4.20	Impulse/Reflexe wahrnehmen, entscheiden, frei sein	70
5.	Bewegungsmeditationen	71
5.1	Federn – auf deinen Impulsen reiten	71
5.2	Dynamisches Federn	72
5.3	Gehmeditation	73
5.4	Kin Hin	74
5.5	Die kleinen Schritte (n. Ilse Middendorf)	75
5.6	Schnelles Gehen	75
5.7	Im Kreis gehen	76
5.8	Im Kreuz gehen	77
5.9	Sich drehen	78

6. Der Übergang zur ungegenständlichen Meditation	79
6.1 Polaritäten	79
6.2 Berühren und Sein lassen (“touch and go”)	83
6.3 Alles ist Geist (“Mind”)	84
6.4 Nur Dies/Einfach Dies (“Just This”)	85
6.5 Das Feste wird durchsichtig, das Durchsichtige wird fest	86
6.6 Atemruhe – (Atem-) Stille im Herzen finden	87
6.7 Klares Sehen – das Bewusstsein des Bewusstseins	88
6.8 Gefäß für Wandlung sein	89
6.9 Herzatem	91
6.10 Werden – Auflösen	93
7. Ungegenständliche Meditation	94
7.1 Dich meditieren lassen	94
7.2 Atem, der ich Bin	95
7.3 Leere – Nichts	96
8. Offenheit als Bewusstheit – offen zur Offenheit sein	99
9. Bewusstheit kann alles durchdringen, kommt also aus dem Nichts	100
10. Gnade von Oben	101
11. Einfach Sitzen “Just sit”	103
12. Mantren	107
12.1 Wiederholung eines Namens Gottes (“Nama Japa”)	107
13. Gedicht	110
14. Die vier Säulen der Meditation (Landkarte)	112
15. Danksagung	113
16. Über den Autor	114
17. Literaturverzeichnis	115

1 Ein Wort vorweg

Dieses Buch soll vorwiegend ein Übungsbuch mit geführten Meditationen sein. Damit ist auch wichtig, dass du lernst, dein eigenes Maß zu finden. Wenn du während einer der Meditationen kein gutes Gefühl hast, dann lasse sie einfach aus. Achte auf die für dich passende Zeitdauer der einzelnen Meditationen. Gehe immer wieder zurück zur vorhergehenden Übung, wenn eine Übung dich überfordert. Tausche dich über deine Erlebnisse mit jemandem aus, dem du vertraust. Dieses Buch ist kein Ersatz für einen Meditationslehrer.

In strengen, traditionellen Meditationsformen gibt es keinen Raum, um über Erlebtes zu sprechen. Ich weiss von Menschen, die in Indien jahrelang meditiert haben und psychotisch wurden.

In der Meditation können extreme Fremdheitsgefühle auftauchen, statt wacher Wahrnehmung versinkt der/die Übende vielleicht in einen Dämmerzustand. Manchmal ist er/sie sich dessen nicht mal bewusst oder kennt keine Möglichkeit, Bewusstheit wieder aufzubauen.

Besonders nach traumatischen Erfahrungen trennt das Gehirn unterschiedliche Erlebnisinhalte/Wahrnehmungen (Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Bilder) ab. Die neuronalen Bahnungen zwischen den verschiedenen Gehirnarealen werden unterbrochen. Solches Erleben muss ernstgenommen und (dem Lehrer) mitgeteilt und allenfalls eine Therapie erwogen werden.

Meditation dient vorwiegend der Entwicklung und Wandlung, sie kann keine Therapie ersetzen.

Stefan Bischof

2 Motivation für Meditation

2.1 Mein eigener Weg zur Meditation

Mit Anfang 20 wollte ich mich besser konzentrieren lernen, ruhiger und geduldiger werden, ich wollte besser mit meinen Emotionen umgehen können, effizienter arbeiten können, kurz gesagt, ich wollte ein anderer, besserer oder wertvollerer Mensch werden.

Die Folgen davon waren drastisch: Ich kämpfte in der Meditation während der ersten Jahre vor allem gegen meine Schmerzen beim Sitzen, gegen meine Unruhe, gegen meine Unkonzentriertheit, eigentlich gegen meinen ganzen Körper und Geist und vor allem gegen mich selbst.

Das lief für mich als eher rigider Typ so ab:

- ⊗ Ich verstand sofort, dass es in der Atemmeditation darum geht, den Atem zu beobachten.
- ⊗ Die Folge davon war, dass sich mein beobachteter Atem unter dieser starken Konzentration verengte und verkürzte bis hin zum Atemstillstand. In der Folge nahmen auch meine Verspannungen zu.
- ⊗ Das Beobachten meines Atems war nicht neutral. Ich bewertete gewohnheitsmäßig und ohne Unterlass, was ich wahrnahm.
- ⊗ Jede negative Bewertung war aber ein Ablehnen meiner selbst, wie ich gerade war und schmerzte daher sehr. In der Folge wurden meine Schmerzen immer stärker und erst als ich „nicht mehr konnte“, war ich bereit, alte Muster loszulassen und stattdessen „gnädiger“, mitfühlender mit mir zu sein.

- ⊗ Es entstand auch Klarheit in mir, dass der strenge, weltabgewandte Klosterweg vorerst nicht meiner war. Ich suchte und fand einen Weg im „Erfahrbaren Atem“ bei Frau Prof. Ilse Middendorf in Berlin, der den Körper und den Atem mit Achtsamkeit/Sammlung und Hingabe in den Mittelpunkt allen Handelns stellt.
- ⊗ Erst viel später, nach Jahren der Meditationspraxis und viel Eigentherapie, einer Jungschen Analyse und nach intensiver Familienzeit war ich bereit, mich schrittweise einem spirituellen Lehrer anzuvertrauen.

Aus all diesen Erfahrungen hat sich ein sehr persönlicher Weg zur Meditation entwickelt, den ich in diesem Buch Schritt für Schritt beschreiben werde und von dem ich hoffe, dass seine Erfahrungen und Erkenntnisse auch für dich nützlich sein werden.

2.2 Dein Weg

Auch wenn du selbst mit einer ähnlichen Motivation zur Meditation gekommen bist: Besser werden, ruhiger werden, effizienter werden, „spirituell-fortgeschritten“ werden, weniger an sich selbst und anderen oder am Leben an sich leiden, geht es nicht darum, irgendetwas zu erreichen.

Genau an dem Ort, wo du bist, ist alles, was du brauchst. Du bist nur einen Lidschlag von deinem wahren Reichtum entfernt: das erwachte Herz, „Bodhichitta“, dieser weiche, berührbare Ort in dir, offen wie der weite Himmel, warm und leuchtkräftig.

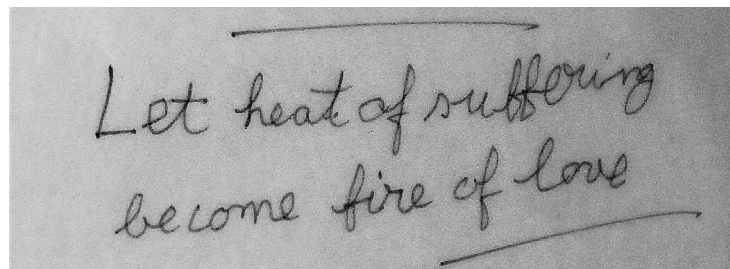
Du setzt dich auf dein Kissen und vertraust.

Der Rest wird sich ergeben.

„Der Weg endet unter deinen Strohsandalen.“, so heißt es im Zen.

3 Möglichkeiten von Atem und Meditation

- ⊗ Eine schonungslose Selbstehrlichkeit und liebevolle Selbstakzeptanz zu erlernen, die dich frei macht
- ⊗ Deinen Atem als innere Struktur und Substanz erfahrbar und tragfähig werden zu lassen. Der Atem wird dabei zum wahrnehmbaren und erlebbaren inneren Partner, der dir in jeder Situation als innere Orientierung zur Verfügung steht und dir hilft, präsent zu bleiben, egal was geschieht
- ⊗ Stärkung deiner Fähigkeit, mit den Dingen zu sein, wie sie sind
- ⊗ Das eröffnet dir, „Sein zu dürfen, wie du bist und wer du bist“ (Bischof, Obrecht Parisi & Rieder, 2012)
- ⊗ Erleben deiner Tiefe, deiner Essenz und des Göttlichen im zugelassenen Atem: Stille, Bewegtheit, Fluss, Leere, Fülle, Raum, Verbundenheit, Einheit, Großzügigkeit, Freundlichkeit, ...
- ⊗ Zugang zu deinen Wunden und Schmerzen zu finden, zu schmelzen, verletzlich zu werden und Mitgefühl aus deinem Herzen für dich und andere Menschen zu empfinden. Mit den Worten des indischen Heiligen, des „Godchild of Tiruvannamalai“, Yogi Ramsuratkumar (ca. 1975), gesprochen:



„Lass Hitze des Leidens zum Feuer der Liebe werden“

4 Gegenständliche Meditation

Bei einer schrittweisen Einführung in die Praxis der Meditation eignen sich Übungen, in denen die Aufmerksamkeit auf etwas Inneres (Atem etc.) oder Äußeres (Bild) gelegt wird. Die folgenden Anleitungen stützen sich auf Konzepte buddhistischer Meditationspraxis (Vipassana) sowie Übungen aus der Atem- und Körperpsychotherapie. Sie sind alle Ich-stärkend.

4.1 Meditationshaltungen

Grundsätzlich ist Meditation eher eine Lebenseinstellung, eine Haltung, die unser ganzes Leben umfasst, nicht nur formale Übung.

„Das Allerbeste, wozu man in diesem Leben kommen kann, das ist, dass du schweigst und Gott in dir wirken und sprechen lässt.“

Meister Eckhart (1260–1328)

Sitzhaltungen



Sitzend auf einem Hocker frontal



Sitzend auf einem Hocker seitlich

Sitzend auf einem Stuhl oder Hocker, möglichst ohne Lehne. Die beiden Sitzknochen sind vorne auf der Sitzfläche, sodass deine Oberschenkel frei sind. Ober- und Unterschenkel beschreiben zusammen ungefähr einen 90° Winkel. Wähle ein dünnes, relativ hartes Kissen oder versuche es ganz ohne, damit der Kontakt zur Unterlage möglichst klar ist.



Sitzend auf einem Sitzkissen frontal



Sitzend auf einem Sitzkissen seitlich

Sitzend auf einem Sitzkissen mit offen verschränkten Beinen. Füße und Unterschenkel liegen auf dem Boden. Wähle die Höhe deines Sitzkissens so, dass dein Becken höher liegt als deine Knie.



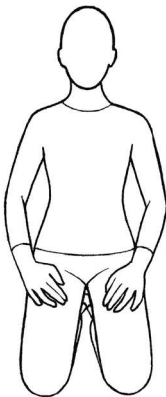
Sitzend im halben Lotussitz frontal



Sitzend im halben Lotussitz seitlich

Sitzend im halben oder ganzen Lotussitz mit oder ohne Kissen. Beim vollen Lotussitz ruht der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel, der linke Fuß auf dem rechten, die Fußsohlen zeigen nach oben. Beim halben Lotussitz befindet sich nur der eine Fuß auf dem Oberschenkel, der andere ruht unten. Diese beiden sind Haltungen für Geübte!

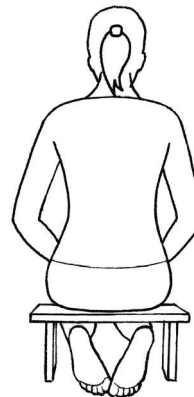
- Den Schneidersitz, bei dem die Füße unter den Oberschenkeln sind, empfehle ich nicht, da hier die Knie keinen Halt am Boden haben.



frontal

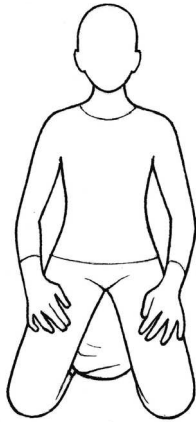


seitlich

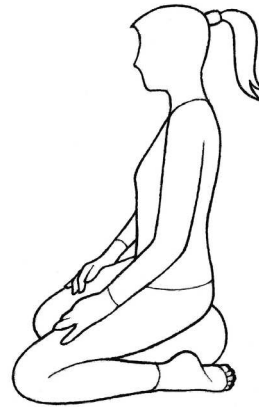


hinten

Sitzend auf einem Meditationsbänkchen. Dabei sind beide Unterschenkel auf dem Boden, die Füße unter der Bank.



Sitzkissen zwischen den Beinen frontal

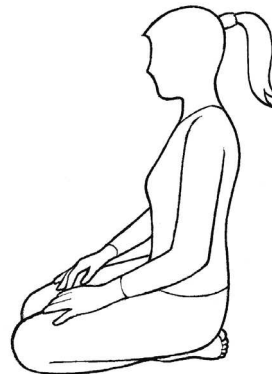


Sitzkissen zwischen den Beinen seitlich

Sitzend auf einem Sitzkissen, wobei beide Unterschenkel seitlich vom Kissen auf dem Boden liegen. Es empfiehlt sich ein Kissen mit einem kleineren Durchmesser.



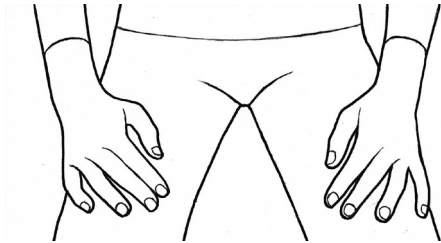
frontal



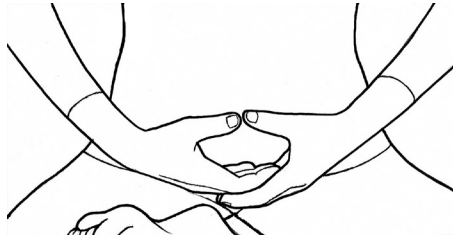
seitlich

Sitzend im Diamantsitz. Hier sitzt der Meditierende auf seinen Fersen. Die Füße können dabei nebeneinander auf dem Boden liegen oder übereinandergelegt werden.

Haltungen der Hände



Hände auf den Oberschenkeln



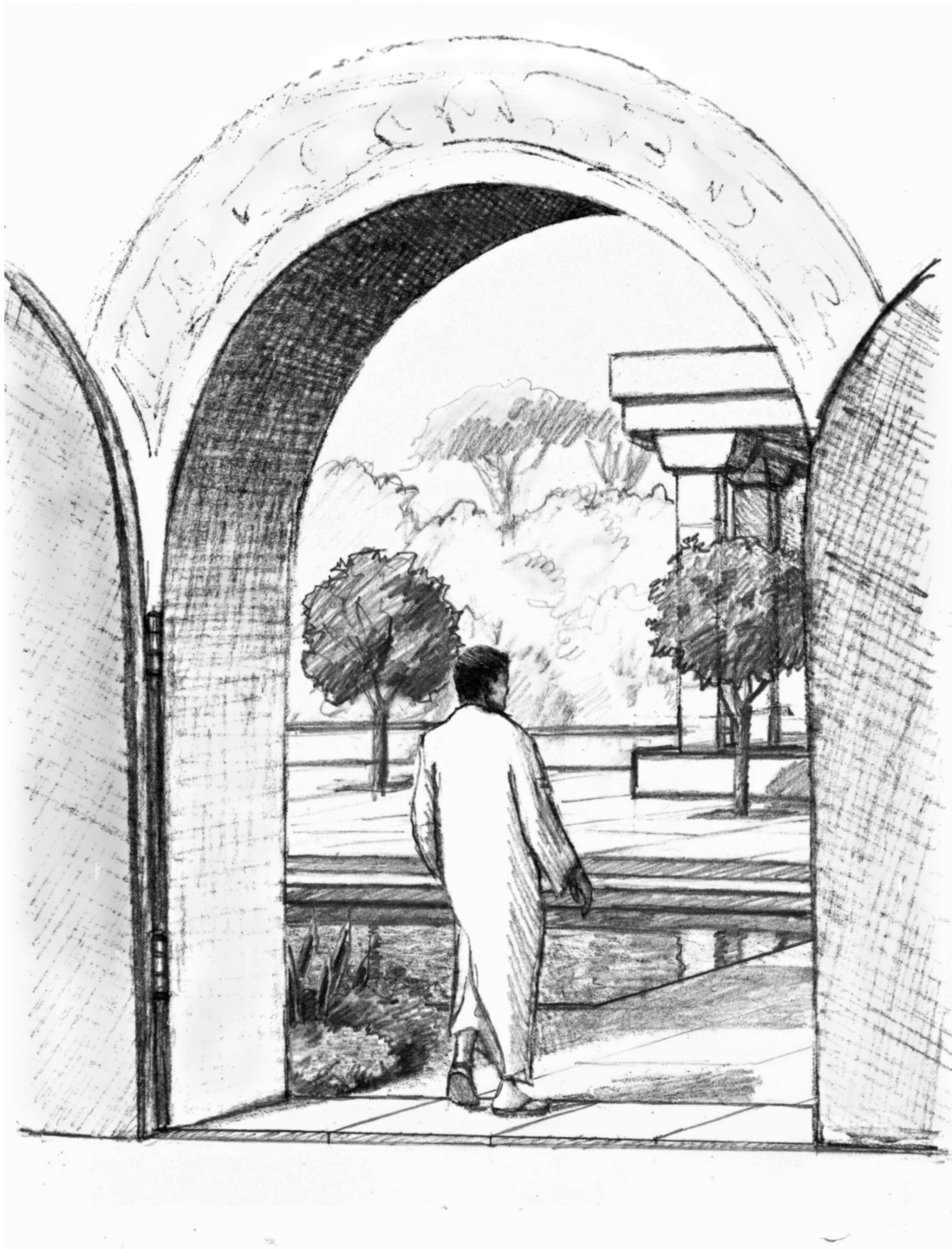
Hände ineinandergelegt

Hände auf den Oberschenkeln. Wie oben in allen Bildern gezeigt, mit der Handinnenseite nach unten auf den Oberschenkeln liegend. Achte darauf, dass Raum zwischen den Ellenbeugen und deinen Achselhöhlen bleibt.

Hände ineinandergelegt. Mit der Handinnenseite nach oben liegt die rechte Hand in der linken. Die beiden Daumenspitzen berühren sich annähernd oder ganz.

Das sind die beiden wichtigsten Handhaltungen. Es gibt aber noch mehr, je nach Schule. Wenn du eine gewohnt bist, bleibe bei dieser.

- Vor allem bei der unbewegten Meditation gilt: Meditation darf kein Kampf oder ein Aushalten von Schmerzen sein. Eine einfache Regel ist: Sobald Beine oder Arme einschlafen, sind sie sicher nicht mehr angeschlossen und brauchen Bewegung (siehe Kap. 4.5).



Nach Innen gehen

4.2 „Über die Schwelle des Tores in den Tempelbezirk treten“

Normalerweise klopfen wir mit unserer Wahrnehmung unsere Umwelt stetig auf Sicherheit ab, auf Angenehmes, das wir bekommen oder nicht verlieren wollen, Unangenehmes, vor dem wir uns verschließen oder das wir versuchen loszuwerden. Wir versuchen die Außenwelt so zu kontrollieren, dass wir uns sicher fühlen und dass uns Leiden erspart bleibt. Unsere Aufmerksamkeit geht deshalb natürlicherweise zuerst nach außen.

Damit einher geht allerdings auch, dass wir alle Probleme als außerhalb von uns sehen und nun versuchen, die Umstände oder den anderen Menschen zu ändern, um glücklich zu werden. Über kurz oder lang müssen wir einsehen, dass das nicht funktioniert, wir können nur bei uns selbst beginnen, wenn wir etwas verändern wollen.

Deshalb empfehlen viele spirituelle Wege als ersten Schritt das Lenken der Aufmerksamkeit von außen nach innen. Somit wird Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz unsere Basis für Bewusstheit und Wachstum.

4.3 Die Augen

Geschlossen

In der ersten Phase des nach Innen Gehens, empfehle ich dir, die Augen geschlossen zu halten. Damit erleichterst du es dir, nach Innen gesammelt zu bleiben. Andererseits ist es mit geschlossenen Augen wahrscheinlicher, dass du dich mit dem identifizierst, was du wahrnimmst oder ins Träumen oder Dösen abdriftest.

Offen

Daher wirst du zu einem späteren Zeitpunkt die Augen offenhalten wollen, um deine Wachheit nicht zu verlieren. Dein Blick geht dabei etwa 45 Grad unter den Horizont. Dein Sehen ist mehr ein sanftes, weiträumiges Betrachten; die Augen ruhen ganz weich, fast zärtlich auf dem, was sie sehen. Offene Augen helfen dir auch zum Bewusstwerden, dass Innen- und Außenraum miteinander verbunden sind. Anders gesagt, sie erinnern dich, dass du nicht nur für dich selbst meditierst, sondern immer mit Allen und Allem verbunden bist.

4.4 Da Sein – die erste Säule der Meditation

Sitzend auf dem Stuhl, dem Bänkchen oder dem Sitzkissen (siehe Sitzhaltungen Kap. 4.1.)

Übung

Lass dein Becken nach vorne und hinten kippen, sodass die Achse in dir bewusst wird, die dich aufgerichtet hält. Suche dir mit den Fingerkuppen den höchsten Punkt deines Schädeldaches und klopfe dort ganz leicht, sodass dir dieser Punkt bewusst wird, von wo deine Aufmerksamkeit sich in den Raum über dem Schädeldach ausweitet.

Drei Punkte sind jetzt in deiner Aufmerksamkeit:

- *höchster Punkt auf dem Schädeldach (Vertex),*
- *deine Sitzknochen,*
- *deine Fußsohlen bzw. die Berührungsflächen deiner Beine am Boden.*

Du sitzt jetzt im Lot und spürst die Schwerkraft, dein Eigengewicht, das dich über die Sitzknochen und Füße bzw. Unterschenkel auf den Boden drückt.

Du wirst dir bewusst, dass du hier und jetzt existierst und gut bist wie du bist.

Symbolik

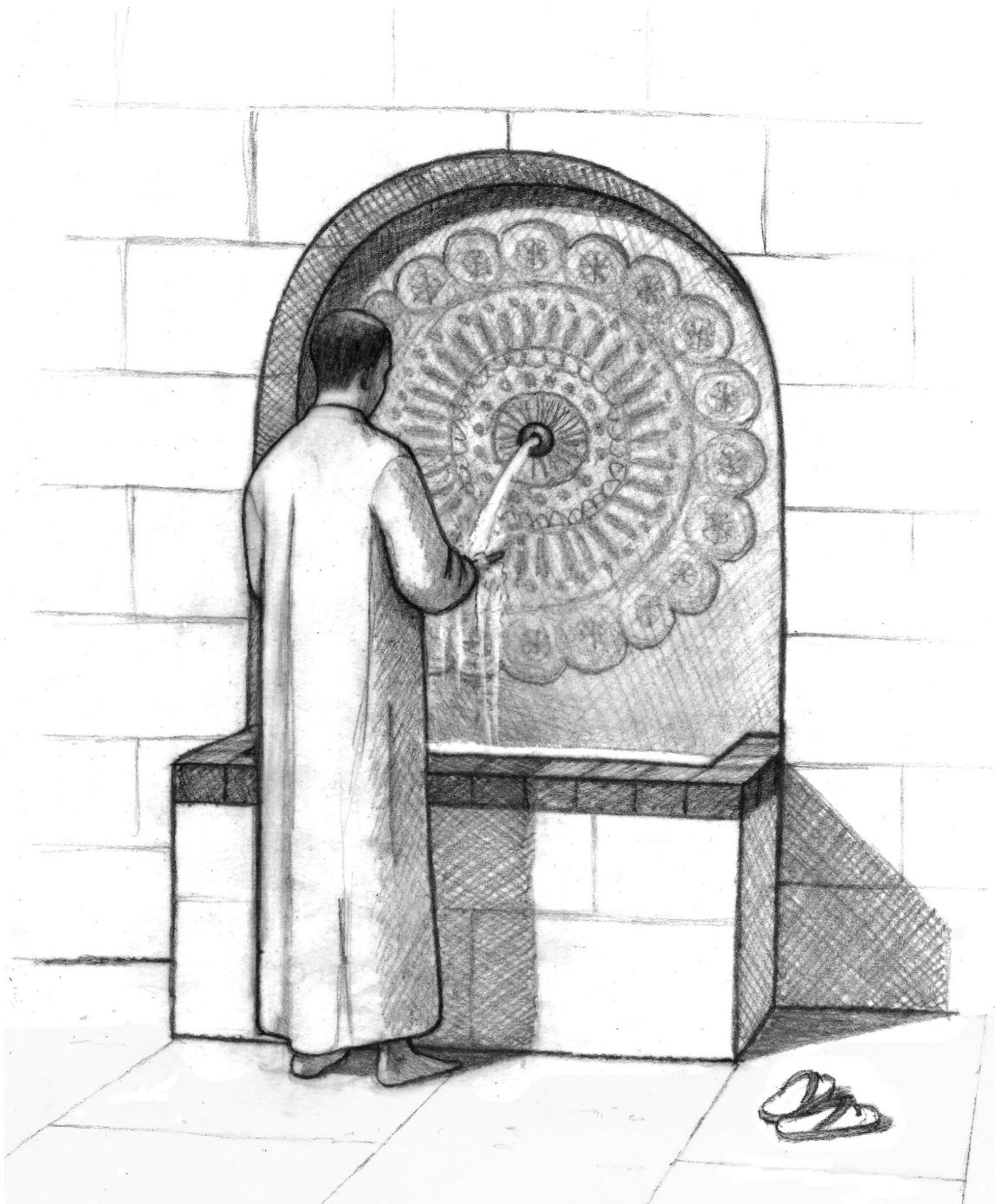
Du trittst über die Schwelle des Tores in den Tempelbezirk, von der profanen Welt in den heiligen Raum. Du wechselst von der unbewussten Existenz in das bewusste Sein.

Kontext/Kompetenz

Sich der Tatsache der eigenen Existenz bewusstwerden, des Da Sein im „grundlegenden Gutsein“. (Trungpa, 2009, S. 26)

Wirkung

Wachheit, Bewusstseinsklarheit, anwesend sein, selbstverständliche Präsenz, gegründet, angstlos und vertrauend.



Sich am Brunnen mit dem Wasser des Lebens reinigen

4.5 Fluss der Bewegung – die zweite Säule der Meditation

„Schilfrohr im Wind“ (n. Ilse Middendorf)

Übung

Du sitzt erneut aufgerichtet im Lot. Jetzt horchst du in dich hinein und schaust, ob du in dir eine Bewegung entdecken kannst. Dann lässt du dich von dieser Eigenbewegung bewegen wie ein „Schilfrohr im Wind“ und gibst ihr Raum, sodass sie deutlicher werden kann.

Fluss durch die Gelenke

Jetzt wendest du dich innerlich deinem Beckenraum zu und lässt ihn kreisen, sodass ein waagrechter Kreis bzw. eine elliptische Schale entsteht. Nachdem dein Kreisen fließend geworden ist, lässt du die Bewegung weiter nach unten gehen: in die Hüftgelenke, dann durch die Oberschenkel in die Kniegelenke, von dort durch die Unterschenkel in die Fußgelenke, die Fußknochen bis in die Zehengelenke. Dann lässt du das Kreisen wieder nach oben wandern bis ins Becken.

Von dort aus darf die Bewegung weiter in die Lendenwirbel gehen, in die Brustwirbel und in den Schultergürtel, der auf dem Brustkorb sanft aufliegt. Die Bewegung setzt sich sachte in die Schultergelenke fort, in die Ellenbogengelenke, die Handgelenke und die Fingergelenke. Jetzt wanderst du erneut mit deiner Aufmerksamkeit durch die bewegten Arme nach oben, zurück zu den Schultern, aufwärts zu den Halswirbeln, bis du bei Axis und Atlas, den beiden obersten Halswirbeln, bei der gelenkigen Verbindung zum Kopf bist. Du lässt die kreisende Bewegung auch den Kopf mitnehmen, die Kiefergelenke, die Augen, den Schädelinnenraum, die, so bewegt, Raum bekommen.

Jetzt versuchst du, die kreisende Bewegung durch alle Gelenke deines ganzen Körpers gleichzeitig hindurch gehen zu lassen, alles kreist, die Bewegung fließt durch dich hindurch.

Du pendelst dabei zwischen willentlichem Machen und zugelassener Bewegung hin und her. Du kannst neugierig schauen, ob das Kreisen auch weiter geht, wenn du den Willen nicht mehr einsetzt, dich einfach bewegen lässt.

Dabei mag Vielerlei in deine Wahrnehmung kommen: Gedanken, Gefühle, Bilder und neue Bewegungsimpulse. Du nimmst alles, was auftaucht, in die Bewegung mit hinein. Wenn es intensive Eindrücke sind, nimm wahr, ob diese die Bewegung stoppen wollen. Erlaube dann der Bewegung weiterzufließen, sich sogar zu verstärken bzw. grösser zu werden.

In diesem kreisenden Bewegtsein gibst du dich ganz in die Erfahrung des Flusses. Du erlebst dabei die archetypische Essenz des Kreises: das Dasein im Ganzen.

Symbolik

Du reinigst dich am Brunnen, der im Vorhof des Tempels steht, mit dem Wasserfluss des Lebens. Du wäschst den Staub des Wollens und Tuns ab, wechselst in die Einheit des Verbundenseins.

Kontext/Kompetenz

Sich an den Fluss des Lebens als Ressource jederzeit anschließen können, sich in der kollektiven, präpersonalen Einheit geborgen und verbunden fühlen. Den Mutter-Archetypus erleben können.

Wirkung

Alle psychosomatischen Symptomatiken, die auf ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zurückgehen, können sich ausgleichen.

Das Gleichgewicht zwischen Wollen und Zulassen wird im Sinne des Vertrauens in das Leben positiv beeinflusst (Resilienz).

☆ Willentlich stillsitzen? – ein Irrweg

Vor dem Hintergrund, dass wir als lebendige, atmende Wesen ständig im Fluss der Bewegung sind, hinterfrage ich die unreflektierte Annahme, der Meditierende müsse sich während der Meditation willentlich stillhalten, dürfe sich nicht bewegen.

Solange wir die Bewegung zulassen und nicht machen, bleibt sie im Kontext der Meditation. Das heißt nicht, dass wir im Laufe der Meditation nicht immer stiller werden, der Kontakt mit der inneren Bewegung jedoch reißt nie ab.

Allerspätstens, wenn dir deine Beine einschlafen, suche den Fluss der Bewegung in dir und ändere achtsam deine Haltung in der Art, dass du dich wieder bewegen lassen kannst. Dann ist auch diese Bewegung Teil deiner Meditation.