



## Stillsitzen

Karlfried Graf Dürkheim schreibt über das Stillsitzen:

Die Möglichkeit der Reinigung des Menschen allein auf dem Wege der Übung der rechten Haltung hat im Osten von alters her auch das Wissen um die Bedeutung der Übung des rechten Sitzens lebendig erhalten. Die Stille, die in der Unbewegtheit des zu seiner besten Form versammelten Leibes eintritt, kann die Quelle transzendenter Erfahrung werden, denn gerade im Leerwerden von allen Inhalten öffnet der Mensch sich dem Sein.

Wie sehr die Übung der Stille im einfachen Stillsitzen den ganzen Menschen ergreift und verändert, wird jedem deutlich, der sich einmal selbst der Mühe unterzieht, das Stillsitzen zu üben. Sehr bald wird er fragen: Wie ist es nur möglich, dass eine so einfache Übung eine derartige Wirkung auf Leib und Seele ausübt? Der Übende spürt bald, dass es sich beim Stillsitzen weder um eine Körperübung handelt, noch um das was er sich unter „geistigen Übungen“ vorgestellt haben mag. Dann steht er erstaunt vor der Frage: „Was wird denn eigentlich geübt, wenn es weder der Leib noch der Geist ist und doch beides davon betroffen wird?“ Die Antwort lautet: Geübt wird der Übende selbst, der Übende als jener Jemand, jenes personale Subjekt, das in seiner ursprünglichen Einheit vor, in und nach aller möglichen Unterscheidung von leiblichen und seelisch-geistigen Äußerungen und Inhalten da ist.

Und nun zur Übung selbst.

Das Stille Sitzen gehört zu den basalen Formen der Meditationspraxis, weil zum einen weder das Atmen noch das Sitzen uns schwer fallen, da wir es andauernd und völlig natürlich fortwährend tun, und es zum anderen sehr flexibel in den Tagesablauf integriert werden kann.

Nimm deine ganz persönliche Position im Sitzen ein. Hierbei ist vor allem wichtig, dass diese

- **Aufrecht,**  
(Kopf, Nacken und Rücken bilden eine Gerade, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann; die Vorstellung eines unsichtbaren Fadens, der am Scheitel nach oben zieht, erleichtert meist diese aufrechte Haltung)
- **Stabil und geerdet,**  
(Falls du auf einem Stuhl sitzt, sollten die Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen und das Becken leicht höher als sie Kniegelenke sein – erreicht wird dies meistens, wenn du mit den Sitzknochen an die Sesselkante vorrückst. Bei der Meditationshaltung am Boden sitzend ist besonders wichtig, dass kein Druck auf deine Kniegelenke herrscht),
- **Wach und entspannt zugleich ist.**

Ob du am Stuhl oder am Boden sitzend bevorzugst ist sekundär, was zählt ist die Aufrichtigkeit deines Übens.

Die **Hände** ruhen entspannt auf den Knien oder im Schoß. Atme nun drei Mal tief ein und langsam aus. Lass dann deinen Atem ganz natürlich ein- und ausströmen und richte deine **Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss deines Atems.**

### **Für die gesamte Meditationspraxis gilt:**

Was immer an Ereignissen, Emotionen, Bildern... auftaucht, die von dir als störend, unpassend oder unangenehm empfunden werden, nimm diese bewusst wahr, beobachte sie ohne zu bewerten und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zum Fluss deines Atems.



### **Was außerdem hilfreich sein kann:**

- -Wähle einen fixen Zeitpunkt / eine fixe Tagesphase (morgens, abends, ) für dein Stillsitzen, damit es zur Gewohnheit werden kann. Wenn du es zwischen 2 schon bestehenden Gewohnheiten einbettest, ist die Wahrscheinlichkeit der Integration in den Alltag noch größer. Eine ideale Übungsdauer sind 20-30 Minuten. Wenn du mit weniger beginnst, ist es auch gut. Was primär zählt ist die Regelmäßigkeit.
- Sorge für eine ungestörte Atmosphäre. Wähle einen bestimmten Ort / eine bestimmte Anordnung deines physischen Rahmens und gestalte diesen für dich entsprechend.
- Einfache Körperübungen vor dem Stillsitzen – z.B. aus dem Yoga – können dieses in der Folge erleichtern, weil sie für den eigenen Körper und den Atem sensibilisieren, verkürzte Muskulatur dehnen, das körperliche und mentale Gleichgewicht fördern oder bei Rückenbeschwerden und Verspannungen gut tun.