



GANZ WACH *ohne Schlaf*

Für ihr erstes RETREAT rüstete sie sich wie für ein Survivalcamp: mit Extrakissen, Wärmflasche und Energieriegeln. Mittlerweile ist unsere Autorin Meditationsprofi und füllt ihn mühelos, den Raum des Nichts

TEXT CHRISTINE DOHLER



Trainingsteilnehmer bei einem Sesshin: Nur wer lange und konzentriert sitzt, macht tiefe Erfahrungen

Merkwürdig, wie wach ich mich fühle – obwohl ich drei Tage nicht geschlafen habe. Ich befinde mich in einem Zen-Kloster im Allgäu und übe eine Woche lang innere Einkehr. Was bedeutet das? Stundenlang meditieren im Sitzen und Gehen, Schweigen – und müde werden. Wenn ich das so erzähle, komme ich mir selbst ein bisschen wahnsinnig vor: sieben Tage durchmeditieren, fast ohne Schlaf! Wozu soll das gut sein? Kippe ich da nicht irgendwann um?

Ich bin weder ein besonders disziplinierter Mensch, noch schlafe ich gern weniger als acht Stunden pro Nacht. Angetrieben werde ich nur durch die Sehnsucht, die Erfahrung von Tiefe und Stille zu machen. Ich will mich ins Nichts fallen lassen, um mein Bewusstsein zu erweitern – und für eine Woche alles andere einfach weglassen.

Mein Zen-Meister Hinnerk Polenski erklärt, dass man bei sogenannten Sesshins, also mehrtägigen Trainingsretreats, intensiv und ausdauernd sitzt, um in einen Zustand der absoluten Versenkung zu kommen. Dazu zählt nicht nur, dass man

konzentriert und ohne zu grübeln sitzt, sondern auch lange. „Um wirklich tiefe Erfahrungen zu machen, braucht man die Abwesenheit vom Ich“, sagt er. „Das Ego hat keine Lust auf Härte und an Grenzen zu gehen. Es ist immer einen Tick früher müde als das Bewusstsein. Wenn das Ich also einschläft, gerät man in die Versenkung.“ Der Geist bleibt wach, alles andere döst weg. Und in der Abwesenheit des alltäglich präsenten Egos weitet sich das Bewusstsein. So der Plan.

„Das Ego hat keine Lust auf Härte. Erst wenn das Ich einschläft, gerät man in die absolute Versenkung“

Auf einem sogenannten Rohatsu sitzt man auf seinem hölzernen Meditationsbänkchen sogar die Nacht durch, in Japan sieben Tage lang, wie einst der Buddha auf dem Weg zur Erleuchtung. Ähnlich wie ein Yogi, der fastet, versucht man durch das Wachbleiben, spirituelle Erfahrungen zu machen. →

In Europa gibt es abgemilderte Formen, bei denen man ein bis drei Nächte Schlafentzug probieren kann. Hier im Kloster des Daishin Zen fühle ich mich besonders angekommen, weil die Essenz und Ernsthaftigkeit des japanischen Zen mit Leichtigkeit und Moderne kombiniert wird. Die Regeln sind gerade so streng, dass ich etwas lerne. Aber nie dogmatisch, religiös oder weltfremd. Mein Lehrer versteht mich und mein Leben als eine selbstbestimmte Frau im Westen sehr gut.

Vor drei Jahren habe ich mit der Zen-Meditation begonnen. Mich

reizt die Reduzierung auf das Wesentliche: im Moment präsent sein. Mehrmals im Jahr besuche ich die wöchentlichen Retreats, um meinem Wesen näherzukommen, um ein bisschen von meinem Gepäck aus Selbstzweifeln, gesellschaftlichen Prägungen und Ängsten abzuwerfen, um authentisch, lebendig und klar zu werden.

Anfangs hatte ich die Befürchtung, dass ich durch Zen „abstumpfe“ oder mich von meinen Emotionen abspalte. Wenn man die Gruppe von 35 Menschen von 18 bis 65 Jahren dort streng aufgereiht, dunkel gekleidet, Matte an Matte sitzen sieht, wirkt das zunächst kalt und komisch. Aber nur weil man starr und stumm dahockt, heißt das nicht, dass man nicht lebendig ist. Im Inneren gehe ich gefühlt auf spannendste Reisen und begegne Empfindungen, die ich nie zuvor erlebte. Ich spüre nicht nur, wie sich meine Lebensenergie erhöht, sondern auch, wie sich mein Herz öffnet und in der Stille mit den anderen Teilnehmern verbindet, von denen ich die oberflächlichen Dinge wie Alter und Beruf nicht kenne. Das Glück oder die Freude aus der Stille fühlen sich letztlich authentischer an, weil sie nicht von außen erzeugt, sondern frei und ungebunden sind. Eine lebenswichtige Erfahrung, wie ich finde.



Alles klar hier: Das Zen-Meister-Haus blickt auf einen See. Dieser wird gespeist vom Bach Rottach, der das große Grundstück durchfließt

Ich weiß noch genau, wie ich mich für mein erstes Retreat gerüstet habe – wie für ein Survivalcamp: mit Extrakissen für die Knie, Wärmflasche und Energieriegeln. Ich hatte Angst vor den Schmerzen durch das lange Sitzen, vor der Müdigkeit. Doch eigentlich fürchtete ich mich vor dem Innehalten. Ich ahnte schon: In der Stille wird es erst richtig laut. Wenn man stundenlang bewegungslos mit geschlossenen Augen ausharrt und sich nur auf seinen Atem, seinen Körper konzentriert, dann gibt es keine Ablenkung mehr. Plötzlich stehe ich

mir selbst nackt gegenüber, allen Gefühlen, Schmerzen und Gedanken. Das ist fordernd, aber auch eine Chance: Jetzt kann ich üben, das alles bewusst wahrzunehmen – ohne mich darin zu verstricken. Dazwischen falle ich immer wieder in einen Raum des Nichts, gefühlt wie dieser kleine Moment kurz vor dem Einschlafen. Aber ich schlafe nicht. Ob nun Tag oder Nacht ist, spielt irgendwann keine Rolle mehr. Zeit und Raum habe ich verloren. Es fühlt sich alles wie eins an, wie ein Flow. Ich sitze drei Nächte durch und lege mich in den Pausen nach

dem Frühstück und dem Mittagessen für eine Stunde hin zum Schlafen. Möglich ist der Schlafentzug auch, weil das Energieniveau bei jedem Einzelnen und somit auch im Raum steigt. Außerdem muss ich mich um nichts Stressiges kümmern. Natürlich schmerzen zwischendurch meine Gelenke, und ich schreie innerlich: Wieso tue ich mir das an? Die spannende Erfahrung ist allerdings, dass ich in einem Moment denke, mein Knie implodiert, und ein paar bewusste Atemzüge später verschwindet das Gefühl wie eine Wolke am Himmel. Freiheit und Gleichmut stellen sich ein. Zahlreiche dieser winzigen, ungewohnten Erlebnisse lehren mich all die Dinge über ein bewusstes Leben, die ich sonst nur in Büchern lese – aber nie richtig begreife.



Fand in den Flow beim Sitzen und Schweigen: Autorin Christine Dohler

*Meine größte Furcht: das
Innehalten. Ich ahnte schon – in
der Stille wird es erst richtig laut*

Ja, was bedeutet denn „sich selbst lieben“, „loslassen“, „das Glück in sich finden“ und „präsent sein“? Ich habe es einfach irgendwann gespürt.

Den Rahmen und Halt schaffen die Gruppe, der ruhige Ort mitten in der sanften Allgäuer Hügellandschaft, die immer gleiche Tagesroutine: 25-Minuten-Meditationen im Wechsel mit Gehmeditation, Vieraugengespräche mit dem Zen-Meister und zwischendurch Pausen zum Essen und für Sport. Am Ende wollen immer alle (auch mein Ego) wissen: Wie war es, hat es sich auch gelohnt? Worte für spirituelle Erfahrungen zu finden fühlt sich merkwürdig an. Erst wenn man am eigenen Körper erfährt, was Versunkenheit bedeutet, kann man verstehen. In den sieben Tagen war nichts, nur Leere und Stille. Als ich die Meditationsmatte aber verließ und wieder die ersten Schritte in den Alltag machte, spürte ich alles: Klarheit, Verbundenheit, Entschlossenheit, Liebe und Freude. ●



DAS DAISHIN ZEN KLOSTER

Das Haus im Allgäu bietet verschiedene Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene an: vom Ein-Tages-Einführungsseminar bis zum siebentägigen Rohatsu für Meditierende mit Vorerfahrung. Man kann auch das ganze Jahr über für eine persönliche Auszeit in das Kloster reisen. Abt ist der deutsche Zen-Meister Hinnerk Polenski, der von einem japanischen Meister ausgebildet wurde.

www.zen-schule.de

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen
und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Pflanzliches Arzneimittel
zur Behandlung von Unruhezuständen
bei ängstlicher Verstimmung
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

www.lasea.de

L/01/08/15/05

