

Die Heldenkraft in dir erwecken

Kraft, Mut, Disziplin, liebende Güte und Weisheit verbinden sich in *virya*, der „Heldenkraft“, zu einem großartigen Hilfsmittel, das uns Standhaftigkeit in Meditation und Alltag verleiht.

Text: Maren Schneider

Es gibt in unserem alltäglichen Leben und in unserer Meditation immer wieder Momente, die bringen uns an den Rand unserer Geduld, unserer Liebe, unserer Bereitschaft, uns einzulassen, weiterzumachen, dabei zu bleiben. Das kann in unserem Beruf, in der Partnerschaft, mit unserer Familie, mit Freunden oder auch im gesundheitlichen Bereich sein, genauso wie in schwierigen Meditationssituationen, in denen unser Geist sich immer wieder in Grübeleien, Begierden, Emotionen und Tagträumen verstrickt. Unsere Praxis im Alltag und auf dem Meditationsplatz braucht dann Entschlossenheit.

Schon der Buddha kannte diese Herausforderung und sprach in den vier Grundlagen der Achtsamkeit (dem Satipatthana-Sutra) von *virya* – der entschlossenen Bündelung heilsam ausgerichteter, konzentrierter Praxisenergie –, einem Schlüsselaspekt im Umgang mit Schwierigkeiten. *Virya* wird auch oft übersetzt als Heldenkraft und heilsame Anstrengung. In *virya* vereinen sich die Qualitäten von Kraft, Mut, heilsamer Disziplin, liebender Güte,

Achtsamkeit und Weisheit, die uns helfen, unserer Achtsamkeitspraxis Entschlossenheit zu verleihen und schädigendes Verhalten auf längere Sicht zu beenden.

Virya in schwierigen Meditationssituationen anzuwenden, bezeichne ich persönlich als „Krieger-“ oder „Kriegerinnen-Sitzen“. Es ist ein kraftvolles, klar ausgerichtetes Sitzen aus dem *hara*, dem Gravitationszentrum des Körpers, würdevoll aufgerichtet (auch wenn wir uns innerlich am liebsten krümmen würden), stabil und sicher mit der Erde verbunden, mit offener Vorderseite, liebender Güte im Herzen, die Aufmerksamkeit sanft, aber präzise über den Atem in der Gegenwart gehalten und mit der inneren Bereitschaft, uns den Herausforderungen zu stellen. Unsere ganze Haltung drückt Würde, Stabilität und Zentriertheit aus. So ist es uns möglich, den Kontakt zu unserer inneren Kraft zu halten und inmitten der hoch aufschäumenden Wellen unserer persönlichen Herausforderungen zu sitzen. Wir weichen nicht aus, schwelgen aber auch nicht. So sitzend, bleiben wir im beobachtenden Kontakt, bewahren einen klaren Kopf und kultivieren ein mutiges Herz, mit dem wir wirklich stimmige Entscheidungen treffen können. Was geschieht, zerrt an uns, doch unsere kraftvolle Ausrichtung – innerlich und äußerlich – hilft uns, in unserer Mitte im Hier und Jetzt zu bleiben. Auf diese Weise bereiten wir den Boden für bewusste Aktionen (statt blinde Reaktionen). Wir lernen, immer weniger unseren destruktiven Impulsen und Süchten zu folgen. Jeder Impuls, jedes Verlangen und jede Schwierigkeit in unserer Praxis hilft uns dabei, unsere Klarheit, Entschluss- und Widerstandskraft zu stärken. Wir lernen, den Mut aufzubringen, auch mal bewusst nicht zu handeln und neue, passendere Entscheidungen zu fällen.



Übungen

1. Kraft

Den heilsamen Aspekt der Kraft können wir immer dann üben, wenn wir merken, dass wir uns Dumpfheit, Schläfrigkeit oder Tagträumereien hingeben. Sind wir zu locker in der Praxis, stärken wir die Kraft unserer Ausrichtung, indem wir unsere Aufmerksamkeit wieder straffen, uns aufrecht hinsetzen, uns unsere Motivation, Leidprozesse beenden zu wollen, bewusst machen und die Sammlungskraft der Meditation als Werkzeug dafür begreifen. Wir fällen die bewusste Entscheidung, so lange wie möglich beim Atem zu bleiben, ohne abzuschweifen.

2. Mut

Wir üben uns in Mut, indem wir uns der Angst nicht mehr überlassen. Stattdessen fangen wir an, im Alltag kleine, überschaubare Entscheidungen zu fällen. Mit wachsender Erfahrung und wachsendem Mut werden wir zuversichtlicher und mit der Zeit größere Entscheidungen treffen. Wir werden die Erfahrung machen, dass die Angst uns immer weniger beherrscht und wir stattdessen unser Leben wieder mehr gestalten lernen.

3. Heilsame Disziplin

Sobald wir den Impuls haben, unserem Verlangen und unseren Gewohnheiten zu folgen, z.B. Schokolade zu essen, Streit anzufangen, nur mal eben die Grübelkette zu verfolgen ..., üben wir uns in bewusstem Nichthandeln. Wir bleiben bei uns, widerstehen dem Impuls und folgen ihm nicht, auch wenn es schwer ist. Selbst wenn wir es noch nicht schaffen, ihm völlig zu widerstehen, ist es ein Anfang, die Zeit zwischen Impuls und Reaktion so lange wie möglich auszudehnen.

Auch wenn wir uns manchmal verständlicherweise einen Helden wünschen, der uns aus dem ganzen Schlamassel errettet, können wir durch die Übung in *virya* genau das für uns selbst werden, unsere eigene Heldin, unser eigener Held, und anfangen, uns selbst zu retten.

Maren Schneider ist MBSR-Lehrerin, Psychotherapeutin und Autorin.