Vipassana Meditation in der Schwangerschaft: mein Erfahrungsbericht

April 21, 2015 von jagodaloving | 6 Kommentare

10 Tage Sitzen. 10 Tage Schweigen. 10 Tage Abgeschiedenheit. Wie ich innerhalb von festen Strukturen und tiefer Stille die einzigartigste Meditationserfahrung meines Lebens gemacht habe…

WILLKOMMEN BEI JAGODALOVING

Hi, ich bin Agata Jagoda und lade dich ein in meine Welt abzutauchen. Auf dieser Spielwiese teile ich meine Erfahrungen als Mama, Köchin, Yogi, Musikerin und immer Suchende. Lass dich inspirieren auf unserer Reise!

Foto von Frank Behrens

Konfrontation mit Struktur

Viele Menschen starren mich mit großen Augen an, wenn ich erzähle, dass ich im 8 Monat schwanger beim Vipassana war: “Waaaas? Aber da meditiert man doch 10 Stunden am Tag? Da redet man doch nicht und darf noch nichtmal vom Gelände runter? Ist das nicht viel zu extrem als Schwangere?”

Vielleicht ist es für den einen oder anderen zu heftig , sich an die Struktur im Dhamma Zentrum Triebel zu halten. Es klingt durchaus abschreckend wenn man hört, dass es sich beim Vipassana um eine Schweigemeditation handelt, bei der man 10 Tage lang konsequent nicht spricht, einander nicht anschaut, Handy und Schreibsachen wegschließen lässt um sich in völliger Abgeschiedenheit auf eine Reise zu sich Selbst zu machen.

Es gibt einen fest strukturierten Tagesablauf, der um 4Uhr morgens mit einem Gong beginnt und abends um 21:30 beendet wird. Gegessen wird gemeinsam aber in absoluter Stille, das Klirren von Besteck und Geschirr sind die einzigen Geräusche, die durch den Raum schallen. Es gibt Frühstück und Mittagessen, danach nur noch Obst und Tee zum Abendbrot.
Vier mal täglich finden sich Männer und Frauen voneinander getrennt in der Meditationshalle ein um gemeinsam in der Gruppe zu meditieren. Davor und danach wird auf den Gruppenzimmern „gesessen“, jeder für sich.

Und trotz all diesen Dingen, die sich zunächst streng und einengend anfühlen, waren die 10 Tage beim Vipassana das heilsamste was ich je in meinem Leben erlebt habe.
Na, neugierig geworden?

NEWSLETTER

Name

Email Addresse

Sign Up

SUCHE

LETZTE BEITRÄGE

- Heute vor einem Jahr
- Mein Körper nach der Geburt
- Hilfe ich kriege nur Blödsinn zur Geburt geschenkt
- Es war einmal ein veganes Schnitzel…
- Mit ganzem Herzen Mama: über meine Sehnsucht nach einer neuen Lebensform
- Vipassana Meditation in der Schwangerschaf mein Erfahrungsberic
- Mein Drittes Trimester
- 12 Tipps gegen Schwangerschaf
- Mein Zweites Trimester
- “Hilfe, mein

Gemischte Gefühle

Als ich mich fürs Vipassana angemeldet habe, wusste ich, dass eine tiefe Meditationserfahrung genau das ist, was ich in meiner Schwangerschaft brauche um all der Hektik und Getriebenheit des Stadtlebens zu entfliehen. Die Vorstellung, mich mehrere Tage exklusiv nur in die Stille meiner Mediation zu begeben hat mich mit Glück erfüllt. Endlich würde ich mich tief mit meinem Kind verbinden und mich auf die bevorstehende Zeit ohne Ablenkung einstimmen können.

Jeder hat eine andere Motivation, warum er/sie meditiert. Die Einen möchten es endlich schaffen, ihren Kopf abzustellen, die Anderen suchen nach spirituellen Erleuchtungsmomenten. Für mich war es der Wunsch Zeit und Ruhe für mich und mein Kind zu finden.

Doch je näher der Reisetermin rückte, desto mehr Zweifel überkamen mich: ist das nicht viel zu streng für mich als Schwangere? Was ist, wenn ich mehr Essen brauche als die Anderen? Wenn ich nicht still und regungslos sitzen kann? Wenn mich 10 Stunden Meditation am Tag überfordern? Wenn ich mich unwohl fühle, weil es nach Sekte klingt?
In meinem Artikel über das Dritte Trimester habe ich schon berichtet, dass ich kurz vor dem Retreat die Nachricht meiner Frauenärztin bekommen habe, dass mein Kind „zu klein“ sei. Auch das hat mich natürlich zweifeln lassen, ob eine so intensive Meditation jetzt das Richtige wäre. Auch aus medizinischer Sicht kamen Einwände: die Ärztin wies mich auf die Unterversorung des Kindes hin, wenn der Blutdruck durch das Sitzen stark absinkt. Meine Hebamme aber ermutigte mich: Agata, probier es aus. Du kannst immer aufstehen und dich bewegen, deinen Kreislauf in Schwung bringen. Wenn es sich nicht stimmig anfühlt, fährst du einfach wieder.

Kind erstickt an einem Fussel” und andere Mamaparanoia

SCHLAGWÖRTE

Akzeptanz Alltag Angst Annehmen Baby Croissant Dankbarkeit Essstörung Gebäck Gesundheit Grüne Smoothies Hefeblume Hefezopf Idealbilder Kokosöl Liebe Loslassen Löwenmama Mama Meditation Morgenhygiene Nachhaltigkei Nahrung Naturkosmetik Neti Pot Ostern Pasta Rezept Rohkost Salat Schwang Selbstliebe Sorgen Trimester Vegan Vegetari Vergleiche Vertrauen Vipassana Vogelmiere Wildkräuter Zufriedenheit Zungenschaber Ölziehen Übelkeit

JAGODALOVING

Meine Ankunft

Und genau so bin ich dann losgefahren. Eine große Unsicherheit im Gepäck, ob das alles das Richtige für mich ist und eine viel größere Neugierde auf die Meditationserfahrung, die mich schließlich bis nach Triebel gebracht hat. Bis zum letzten Tag habe ich mir selber offengehalten jederzeit zu fahren. Doch das war garnicht nötig: nie hätte ich gedacht, dass ich mit so viel Wohlwollen und offenen Armen empfangen werde.

Foto von Dhamma Dvara

Schon beim Betreten des wunderschönen, ländlich gelegenen Grundstücks kamen mir herzliche Menschen entgegen: “Toll, dass du da bist! Wie freuen uns über jede Schwangere.” Die verschiedensten Leute kamen auf mich zu und bestärkten mich beim ersten Kontakt: “das ist ein ganz großes Geschenk, das du deinem Kind da machst.” – “Wow, ich wünschte ich hätte in meinen Schwangerschaften schon Vipassana gekannt, wie toll, dass ihr Zwei das jetzt erlebt.”

WOW! Ich war hin und weg. All dieser Zuspruch, noch bevor es überhaupt losging, noch bevor ich wirklich wusste was auf mich zukommt. Und all das war für mich Zeichen genug zu bleiben.
Nachdem ich dann mein Telefon, Schreibzeug, Bücher und alles was irgendwie privat oder weltlich anmutet, abgegeben hatte, unterschrieb ich eine Vereinbarung, mich der Mediation ernsthaft zu widmen und die volle Zeit zu bleiben ohne abzubrechen. Wieder mit komischem Gefühl im Bauch. Was soll diese Absicherung? Was wollen die mit dieser Verbindlichkeit?

Jagoc
73 „Gef
Seite gefällt r
Sei der/die Erst
Freunde, dem/c
gefällt

Am Ende jedes Tages hörten wir einen Vortrag von S.N. Goenka, dem Buddhisten der Vipassana in die Welt getragen hat. Auch hier wird betont: versuch garnicht erst dich zu entziehen, man wird dich nicht gehen lassen. Heute weiß ich, dass das nichts mit Festhalten zu tun hat, sondern ein Versuch ist, den Meditierenden einen geschützen Rahmen zu bieten. Hier können positive und negative Erlebnisse durch erfahrene Lehrer und geschultes Personal aufgefangen werden anstatt die Menschen mit ihren halb aufgerissenen Prozessen auf die Straße zu lassen, wo keiner sich den Themen und Problemen professionell annehmen kann. Das Dhamma-Zentrum bietet den Schülern die Möglichkeit, sich täglich trotz der „Edlen Stille“ (Schweigen) mit Lehrern auszutauschen und Fragen und Probleme bzgl. der Meditation anzusprechen.

Schon beim Ankunftstag hat mich die Lehrerin, die das Retreat für die nächsten Tage begleiten sollte, zu sich gerufen. Sie hat sich persönlich vergewissert, dass ich gesund bin und mich körperlich und geistig in der Lage fühle zu meditieren. Ich könne mich jederzeit melden, falls ich etwas brauche. Ihre Botschaft war:

„Du bist hier, damit es dir und deinem Kind bei uns gut geht. Du kennst dich und deinen Körper am Besten und darfst dich frei und nach eigenem Ermessen bewegen. Die Tagesstruktur gilt für dich nicht. Du darfst länger schlafen, musst nicht die ganze Zeit meditieren, sondern sollst tun, was gut tut: im angrenzenden Waldstück spazieren, frische Luft tanken, schlafen. Bei den Gruppenmediationen sollst du es dir so gemütlich machen, dass das Sitzen angenehm ist. Selbstverständlich bekommst du eine warme Mahlzeit am Abend. Wenn du nachts zusätzliches Essen wünschst, kannst du an den Zimmern der Lehrer Klopfen. Wenn du einen Arzt sehen möchtest, wird einer gerufen: es geht darum, dass es dir gut geht.“

Mir ist die Luft weggeblieben. Die Spucke. Ich hab diese Frau angeschaut und alle Körperflüssigkeiten schossen mir in die Augen. Noch nie, wirklich noch nie in meinem Leben wurde ich von fremden Menschen mit so viel Liebe, Wohlwollen und Wärme empfangen! Auch in den nächsten Tagen, hat mich die Lehrerin immer zu sich bestellt, während andere, neugierige Schüler auf ihre Chance zum Gespräch warteten um sich zu vergewissern wie es mir geht, ob ich alles habe, was ich brauche. Als Schwangere wurde mir der unglaubliche Luxus geschenkt, die straffe Struktur beim Vipassana zu lockern, um mich und mein Kind auf allen Ebenen optimal zu versorgen – nach bestem, eigenen Gewissen. Dafür wurde mir sogar ein Einzelzimmer zugeteilt, damit ich mich ungestört in meiner Intimität aufhalten konnte. Vom ersten Augenblick meiner Anreise war ich dermaßen aufgefüllt mit Dankbarkeit und Liebe, dass allein diese Erfahrung sich schon gelohnt hätte. Doch das Gefühl des beschenkt werdens fing gerade erst an…

Foto von Dhamma Dvara

Was ist Vipassana?

Vipassana ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens und bedeutet so viel wie „Die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind“. Vor etwa 2500 Jahren hat Buddha diese Technik wiederentdeckt und als „Heilmittel gegen das Leiden der Menschen“ in die Welt gebracht.

Generell geht es darum, den Geist durch Selbstbeobachtung still werden zu lassen und in achtsamer, wertfreier Beobachtung des Körpers zu einem tiefen Gefühl von Liebe und Mitgefühl zurückzufinden. In der Tradition heißt es, dass das Leiden der Menschen durch die permanente Bewertung seiner Erfahrung herrührt. Durch das Beobachten körperlicher Empfindungen während der Meditation schulen wir also unseren Geist, aus dem tiefen Muster permanenter Urteile herauszutreten und wertfrei zu erleben, was passiert. Mit diesem Grundprinzip kann ich mich sehr gut identifizieren. Unsere Gedanken bestimmen unser Leben. Wie oft gehen wir gestresst durch den Tag weil wir unsere negativen Gedanken glauben?

Ein Beispiel: Ich gehe aus dem Haus und es regnet. Ich denke: “Wie ätzend, schon wieder Regen.” Sofort geht es mir nicht gut. Ich bewerte die Realität, den Ist-Zustand. Eine andere Person geht aus dem Haus und es regnet. Sie denkt: “Wie herrlich! Diese frische Luft, diese zarten Tropfen auf meiner Haut, wie schön die Natur zu spüren.” Es geht der Person gut. Siehst du den Unterschied? Ob es uns gut geht oder nicht, hat nichts damit zu tun, ob die Realität sich verändert. Es hat nur etwas damit zu tun, was wir für Gedanken hegen.

Ganz konkret sieht es beim Vipassana so aus, dass man in den ersten Tagen den Atem beobachtet. Jedes Mal, wenn Gedanken kommen, stellt man sich vor, dass sie immer mehr in den Hintergrund rücken und konzentriert sich wieder auf den Atem. Es wird betont: die Gedanken sind nicht schlecht! Auch hier, keine Bewertung. Akzeptanz und der Versuch, das Gedankenradio leiser zu stellen. Mit Geduld, nicht umsonst dauert das Schweigeretreat 10 Tage. Und jedes Mal, wenn man merkt, man hängt wieder in den Gedanken, kehrt man zurück zum Atem. So geht das die ersten vier Tage bis man langsam anfängt, sich auf einzelne Körperregionen zu konzentrieren. Man beobachtet, welche Empfindungen

auftauchen und jedes Mal, wenn man etwas spürt, kehrt man wieder zurück zum Gefühl und spürt weiter. Es geht nicht darum, die Empfindundungen einzuordnen in gut oder schlecht, ihnen einen Namen, eine Schublade zu geben. Wahrnehmen und weiter, nächste Körperregion, neue Empfindung. Wenn man dies einige Tage gemacht hat, praktiziert man einen Bodyscan, das bedeutet: mit der Aufmerksamkeit von Oben nach Unten und von Unten nach Oben durch den ganzen Körper scannen, alle Empfindungen wahrnehmend.

Wie es mir damit ging

Es gongt. Ich spüre, dass ich noch schlafen muss, weil mein Baby mich bis zwei Uhr nachts vor lauter Bewegungen nicht schlafen lassen hat. Um halb 7 bin ich beim Frühstück. Duschen, Zähneputzen, Toilette: insgesamt 100 Menschen navigieren sich wortlos durch die Räumlichkeiten ohne, dass es Zusammenstöße gibt. Man schaut sich nicht an, man kommuniziert nicht auf die gewöhnliche Art und mit jedem vergehenden Tag öffnen sich Rezeptoren für eine andere Kommunikation.

Beim Frühstück herrscht respektvolle Stille und Achtsamkeit, man wartet, lässt anderen den Vortritt, teilt: all diese Dinge sind auch ohne sprechen möglich. Wer hätte gedacht, dass wir Menschen so feinfühlig sein können, wenn wir wollen? Alles orchestriert sich perfekt und lautlos. Am Abreisetag wird wieder gesprochen und die gemeinsamen Mahlzeiten sind das pure Chaos: es wird gerempelt, sich entschuldigt, angezickt, plötzlich sind diese kleinen Grobheiten wieder da. Irre.

Ich meditiere, tagein, tagaus. Nach jeder einstündigen Gruppenmeditation mache ich eine Runde in der Natur und bringe Sauerstoff in jede Zelle. Das Meditieren ist intensiv, es

ist nicht leicht, die Bewertung gehen zu lassen. Schmerzen kommen hoch. In den abendlichen Vorträgen lernen wir, dass solche starken Empfindungen alte Laster sind, die hochsprudeln um schließlich durchgelassen, freigelassen zu werden. Das klingt für mich einleuchtend, schließlich funktioniert es mit Gefühlen genauso: erst, wenn ich meine Wut richtig spüre und zulasse, kann sie sich transformieren. Und tatsächlich, irgendwann lässt der Schmerz im Arm nach. Weil ich etwas altes, tief sitzendes aufgelöst habe? Oder weil ich es aufgehört habe in meinem Kopf als „blöder, schlechter Schmerz“ zu bewerten? Egal. Es funktioniert.
Manche Schüler kommen nur dieser Wirkung wegen zum Vipassana. Alte Menschen, die nur noch mit Krücken laufen können, auf Stühlen meditieren weil es im Schneidersitz nicht mehr geht und nach 10 Tagen als gewandelte Menschen wieder rausgehen. Verrückt. Wow.

Elf Uhr, Zeit fürs Mittagsessen. Es gibt vegan/vegetarische, indische Vollwertkost. Köstlich!! So vielseitig, ausgewogen und abwechslungsreich koche ich noch nicht mal für mich selbst. Jeden Tag gibt es warme Gerichte, frische Salate, Sprossen und Zusätze. Der Himmel auf Erden. Später erfahre ich, dass das Zentrum in Triebel bekannt für seine ausgezeichnete Küche ist, manche Schüler extra deswegen hier herkommen.

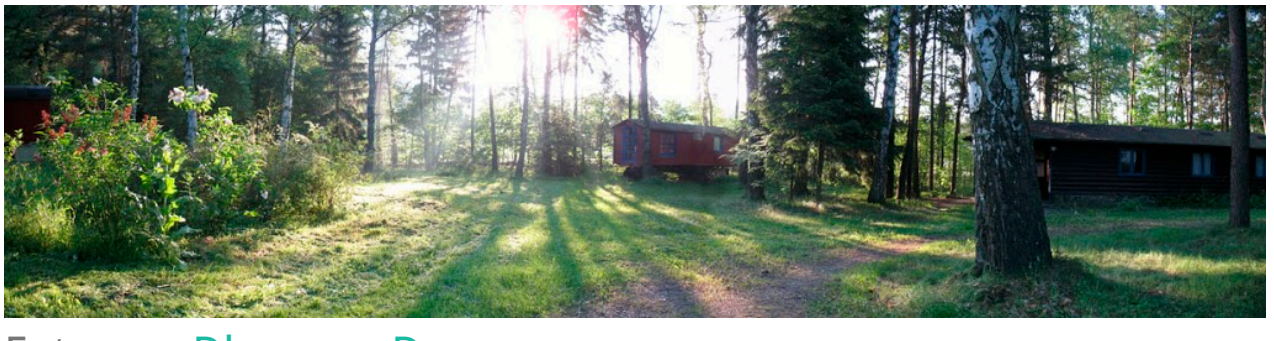

Foto von Dhamma Dvara

Der Tag vergeht und ich werde immer ruhiger. Das Glücksgefühl in mir wird immer größer. Mein Herz sprudelt über vor Dankbarkeit. Je mehr Tage vergehen, desto stiller wird auch mein Kopf. Ich habe kaum noch Gedanken. Wenn ich zwischen den Meditationen Esse oder draußen spaziere,

habe ich meist Ohrwürmer von irgendwelchen, längst vergessenen Songs, die ich dann in meinem Kopf singe. Es ist Sommer und die Wiese auf dem Hügel ist voller Bienen, Blumen, kleiner Tierchen. Der Anblick rührt mich zu Tränen, was all diese Tiere für uns tun, diese kleinen, fleißigen Arbeiter. Ich spüre immer mehr Demut vor den Wundern der Natur, beobachte die Vögel, die Bäume, die untergehende Sonne. Die Grillen, die abends zirpen. Ich tauche immer tiefer ab. Es gibt nichts, außer mich, die Welt, ein Ganzes. Ich bin genährt und spüre mein Baby, wir wachsen zusammen.

Und schon ist der letzte Tag gekommen und es heißt Abschied nehmen…

Mein Fazit

In der Schwangerschaft zum Vipassana zu fahren ist die beste Entscheidung gewesen, die ich je getroffen habe. Es war der absolute Luxus, mich so auf mich, mein Kind und meine Meditation besinnen zu können, frei von Ablenkung und weltlichen Aufgaben.

Da sind Menschen gewesen, die haben geputzt, gekocht, mir jeden Tag warmes Essen vor die Nase gestellt, damit ICH frei meditieren kann. Es sind diese Menschen, die all das möglich machen. Alle Helfer sind freiwillig im Zentrum, streifen sich nach dem Putzen schnell die Schürze ab um bei den Gruppenmeditationen mitzusitzen. Für sie ist der sogenannte „Dhamma Service“ eine Möglichkeit, tiefer in die eigene Vipassana-Praxis abzutauchen, zu dienen und so noch mehr Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Es macht mich sprachlos. Ein Ort, an dem die Menschen das alles füreinander tun.

Als Leser fragst du dich jetzt vielleicht: und was soll dieser ganze All-inclusive-Mediationskurs kosten? Nichts als eine Spende, die du bestimmst. Ja, so ist es. Das ganze Netz wird

getragen von freiwilligen Helfern, die selber Vipassana Schüler sind, sowie den anderen Schülern, die mit ihrer Spende Renovierungsarbeiten, Kost und Logis möglich machen. Hier wird niemand bezahlt, jeder tut und macht aus freien Stücken.

Ich muss wirklich sagen, dass es eine einmalige, wunderschöne Erfahrung war. Viele Dinge, die mir im Vorhinein fremd erschienen, haben sich als Geschenk erwiesen, wie zB. die räumliche Trennung von Männern und Frauen. Wie angenehm das war, hätte ich nie gedacht. Und wie ich schon im Artikel „Mein Drittes Trimester“ erzählt habe: nach 10 Tagen Meditation hat mein Baby 1 Kilo zugenommen. Da hat sich sogar meine Frauenärztin den Namen dieser Meditation aufgeschrieben.

Was bleibt ist tiefe Dankbarkeit dafür, dass es Menschen auf dieser Welt gibt, die Interesse daran haben anderen Menschen so viel Gutes zu ermöglichen. Spirituell und geistig zu wachsen, neue Erfahrungen zu machen und ganz frei zu kommen und zu gehen, wann immer man Lust aufs meditieren verspürt.

Lust bekommen?

Wer jetzt denkt: das will ich auch erleben, der kann auf www.dhamma.org noch viel mehr über Vipassana erfahren. Dort seht ihr, dass es überall auf der Welt Zentren gibt. Empfehlenswert ist es, sich etwa ein halbes Jahr vorher anzumelden, da das Interesse sehr groß ist. Schwangere werden allerdings bevorzugt behandelt und manchmal durchaus spontan für einen Kurs zugelassen.

Hier findet ihr Einführungen in die Meditation und Informationen zum Kurs als Download.

Fragen, Anmerkungen? Teile deine Gedanken, ich freu mich

drauf.

Deine Agata

Gefällt mir 6 Personen gefällt das. Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

Kategorien: Bewusstsein, Doku | *Schlagwörter:* Meditation, Schwangerschaft, Schweigen, Vipassana | Permalink

6 KOMMENTARE

Schreibe einen Kommentar →

Konrad
April 24, 2015 um 12:43 am Uhr

Liebe Agata, was für ein schöner Artikel.
Ich freu mich. Dein Konrad

Antworten

Manita
Mai 21, 2015 um 11:42 am Uhr

Liebe Agata,

Danke für Dein Teilen Deiner wunderbaren Erfahrung.

Ich habe es auch erlebt – als Mutter 2er Kinder allein.

Es war der “Schlüssel” zu mir selbst, den ich dort fand.

Ich möchte es(Vipassana) jedem ans Herz legen, der sich von

sich getrennt empfindet und wieder zu sich finden möchte.

Manita.

Antworten

---

jagodaloving
Juni 14, 2015 um 10:48 pm Uhr

Liebe Manita,

ich bin ganz bei dir und empfinde es ähnlich.
Eine einzigartige Möglichkeit mit so viel Ruhe zu sich zu kommen, heimzukehren…

Alles Liebe!

Antworten

---

brownie
August 31, 2015 um 10:18 am Uhr

Auch ich wäre dann im 8. Monat, falls ich mich zur Meditation anmelde und von meinem Heimatort 7 Autostunden entfernt.
Du machst mir Mut
DANKE!!!

Antworten

---

jagodaloving
August 31, 2015 um 8:43 pm Uhr

Auf jeden Fall, wie wunderschön, dass ich dir ein wenig Mut machen konnte 😀 Trau dich und du wirst Wunder ernten! Alles Liebe!

Antworten

Niklas
August 31, 2015 um 8:47 pm Uhr

Schwangis haben es ja leichter reinzukommen, trotz Wartelisten …
für alle anderen ist der Tipp, sich für den Tag, an dem die Anmeldung geöffnet wird einen Wecker zu stellen, immer genau 3 Monate vor Beginn wird die Anmeldung geöffnet. So ist man sehr einfach einer der ersten auf der Liste.

Antworten

Hinterlasse eine Antwort

Pflichtfelder sind mit * markiert.

Name *

E-Mail *

Website

Nachricht *

KOMMENTAR ABSCHICKEN

- [ ] Benachrichtige mich über nachfolgende Kommentare via E-Mail.
- [ ] Benachrichtige mich über neue Beiträge via E-Mail.

← Previous Post

Next Post →

Proudly powered by WordPress | Theme: Yoko von Elmastudio