



Meditation

Was hat Meditation mit Beten zu tun?

Um es vorweg zu nehmen: Meditation ist Gebet!

Für viele ist Meditation eine moderne Entspannungstechnik, ähnlich wie Yoga. Vielleicht nur ein Ort der Freiheit, ohne Stress und Erreichbarkeit, ein nützliches, gewinnbringendes "Tool" für den Achtsamkeits-Hype. Ist es - auch! Das - und mehr ... viel mehr ... Leider werden wir heute mit einer Vielzahl von Angeboten und Techniken verwirrt. Bringen wir Ordnung ins Chaos!

Meditation ist Kontemplation

Also hellwache Wahrnehmung dessen, was jetzt ist. Es geht also nicht um Trance, Drogentrips oder Selbsthypnose, auch nicht Autosuggestion, autogenes Training oder Imagination! Meditation ist neugierige Achtsamkeit, ohne mich dabei ablenken zu lassen, ohne mich auf das einzulassen, was ich da wahrnehme oder es zu bewerten. Ich nehme meine (unkontrollierbaren) Gedanken wahr - und lasse sie ziehen, ohne mich mit ihnen zu beschäftigen. Ich kämpfe gegen nichts und zwingen mich zu nichts, sondern bin völlig absichtslos (aber Achtung: schon das Nicht-wollen ist ein Wollen!). Franz Jalics erklärt das mit einem wunderbaren Bonmot wie folgt: "Meditieren ist ganz einfach - aber nicht leicht!"

Meditieren ist Einkehr

Meditieren kann ich beim Gehen in der Natur, wenn ich gedankenversunken und selbstvergessen einer Tätigkeit nachgehe (wie Kinder manchmal beim Spielen) oder wenn ich lange ein Bild betrachte und meine Gefühle wahrnehme. Eine Wanderung durch Seelenlandschaften mit dem 2. Satz von Beethovens 3. Klavierkonzert ist auch Meditation.

Ich meditiere idealerweise an einem stillen, inspirierenden Ort, kann es mit etwas Übung aber auch mitten im hektischen Trubel einer Fußgängerzone versuchen. Jeder wird überwiegend alleine meditieren wollen oder müssen, aber viele machen die Erfahrung, dass gemeinsames Meditieren in der Gruppe eine besondere Wirkung entfaltet.

Meditation ist ganz klein

Einen ganzen Tag in der Gruppe sitzen ist stärkend. Im Alltag reichen aber schon kleine Rituale der Achtsamkeit, wie z. B. die Löwenzahn-Übung (die Du in der Bibliothek findest). Genieße deinen Kaffee morgens mit einer kleinen Zeremonie, wie Japaner es mit ihrem Tee tun. Stehe gut auf- und ausgerichtet am Bahnsteig, während Du auf die U-Bahn wartest! Das funktioniert, ohne dass dein Umfeld es überhaupt bemerkt. Du wirst es schnell in dein Leben integrieren, nicht immer - aber immer öfter! Ein wirkungsvoller aber leider bestenfalls noch verschämt angewandter Klassiker unter den Mini-Ritualen ist übrigens das Sichbekreuzigen.

Meditation ist Haltung

Und zwar sowohl Körperhaltung als auch Geisteshaltung. Und beides im Einklang mit meiner Seele - so wie es im Oremos-Logo "*ver-Sinn-Bild-Licht*" ist. Mit Körper, Seele und Geist im Hier und Jetzt, und



doch jenseits von Zeit und Raum, zentriert, gut auf- und ausgerichtet, verbunden mit meinem Innersten - und Gott! Ganz Mensch!

Meditation ist Loslassen

Die Gedanken loszulassen ist nicht leicht. Das weiß jeder, der schon mal bewusst versucht hat, nicht an einen rosa Elefanten zu denken. Demgegenüber scheint es einfach, den Körper loszulassen - zu entspannen. Ist es aber nicht! Ganz und gar nicht!

Trotz aufrechter Haltung lassen wir los - und zwar alle Muskeln, die wir zum Aufrechtstehen nicht brauchen (und wir brauchen erstaunlich wenige dazu). Gesicht, Schultern, Bauch - brauchen wir alles nicht festzuhalten! Klingt leicht? Versuche es nur eine einzige Minute im Liegen! Du wirst staunen (idealerweise ohne darüber nachzudenken), wie sehr Du selbst im Liegen noch "etwas" festhältst. Das hat viel mit dir und deinem Leben zu tun!

Meditation ist ein Mobile

Versuche einmal, ein sich bewegendes Mobile anzuhalten! Findest Du die perfekte Position und den richtigen Moment, um mit ruhiger Hand loszulassen, ohne dass es sich wieder bewegt? Und wenn das Mobile tatsächlich zur Ruhe kommen würde, brächte schon ein leiser Luftzug alles wieder in Unruhe. Meditation versucht nicht, das Körper-Geist-Seele-Mobile festzuhalten, sondern schaut einfach, wie es von allein ruhig wird - oder eben nicht. Wenn es heute nicht zur Ruhe kommt, vielleicht morgen. Zen-Meister haben nicht ohne Grund Jahrzehnte geübt.

Meditation ist Atmen

Ich bleibe geduldig bei meinem Atem, denn er ist wie mein Körper hier und jetzt, nirgends sonst. Ich muss den Atem nicht machen, denn Es atmet in mir. Ich kann den Atem also loslassen, ihn anschauen und auf ihn horchen - ohne dass mir die Luft ausgeht. Im Übungsweg des Buddhistischen Zazen wird der Atem recht "puristisch", fast schon streng, meditiert.

Meditation ist Wort (Mantra)

Um das Verweilen beim Atem zu erleichtern und gleichzeitig dem stillen Körpergebet ein spirituelles Wort hinzuzufügen, möchte ich dir besonders das sogenannte **Herzensgebet**, auch **Jesusgebet**, ans Herz legen. Ich verbinde meinen Atem innerlich mit einem Wort (oder Satz). Das kann ein schlichtes "Ja" sein oder "Du" oder der Name Jesus Christus. Sehr stark wirkt auch das doppeldeutige "Ich bin da". So hat Gott sich einst dem Moses vorgestellt, und so bist auch Du gegenwärtig. Diese Meditation, dieses Gebet hat Wirkkraft und lässt sich besonders gut in den Alltag eines kontemplativen Lebens integrieren.

Meditation ist paradox

Das **Hier** ist ein zweideutiger Ort, wo sich Raum und Unendlichkeit berühren. Das **Jetzt** ist ein zweideutiges Moment, wo sich Zeit und Ewigkeit berühren. Dein **Atem** (jener kurze Moment zwischen Aus- und Einatmen) ist wie ein "kleiner Tod", wo sich Leben und Unsterblichkeit berühren. Der **Mensch** ist jenes Wesen, wo sich das (Höhere/Wahre) Selbst und Gott berühren. Darin verbirgt sich das große Geheimnis jenes Einheitsgefühls, das manche bei der Meditation mit Glück erfüllt (wenn wir es schaffen, es nicht zu wollen ...).



Verbinde dich mit Jesus!

Wie wohl Jesus die 40 Tage meditierend in der Wüste zubrachte, bevor er den Versuchungen Satans widerstand? Schon mit einfachen Ritualen verbindest Du dich mit ihm - in Sekundenschnelle! Wo Du auch gerade bist, was Du auch gerade tust: halte einen Moment inne und atme fünf Mal ruhig aus (mit Jesus) und wieder ein (mit Christus). Oder bekreuzige dich, wie es für deine Großeltern vielleicht noch selbstverständlich war.

Zu guter Letzt

Ich möchte dir meine "Dreifaltigkeits-Meditation" nahebringen und dich hierzu in die Bibliothek einladen. Sie ist sehr wortreich - also eher Gebet als Meditation, oder eben beides! Ich spreche, innerlich oder halblaut, langsam, ohne jede Hast, mit Körper, Seele und Geist zum Dreieinigen, Dreifaltigen und Dreiheiligen Gott, zu Vater, Sohn und Heiligem Geist. Hier an diesem Heiligen Ort, jetzt in diesem Heiligen Moment und in der Zeit- und Raumlosigkeit des Universums. Lass dich einladen, das Vater Unser im Rahmen dieser Dreifaltigkeits-Meditation einmal ganz anders - im Kern aber rein und unverfälscht - mitzubeten!