

Anna Elisabeth Röcker

# MEDITATION FÜR ALLE

Vier-Schritte-Programm zur Meditation  
und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag



**man  
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anna Elisabeth Röcker

**Meditation für alle**

Vier-Schritte-Programm zur Meditation und  
Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

E-Book (epub):

ISBN 978-3-86374-232-4

(Druckausgabe:

ISBN 978-3-86374-230-0,

1. Auflage 2015)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D - 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A.,  
Traunstein

Umschlag: Andrea Barth,  
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Lydia Kuhn,  
Aix-en-Provence, Frankreich

Satz Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin,  
Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Smileus - Fotolia.com (20, 5); Stefan Körber - Fotolia.com (2mo,  
13); styf - Fotolia.com (2mu, 21); jd-photodesign - Fotolia.com (2u, 46/47);  
Jürgen Fälchle - Fotolia.com (30, 3mo, 870, 95); Petair - Fotolia.com (3mu, 147);  
quate

- Fotolia.com (3u, 164); dimedrol68 - Fotolia.com (5); markus dehlzeit -  
Fotolia.com (6/7); Robert Kneschke - Fotolia.com (9); Romolo Tavani  
- Fotolia.com (11); Picture-Factory - Fotolia.com (12); tauav - Fotolia.com (18);  
sanderstock

- Fotolia.com (20); flashpics - Fotolia.com (25); psdesign1 - Fotolia.com (29, 31); dip - Fotolia.com (33); gashumovz - Fotolia.com (34); Africa Studio - Fotolia.com (35); Onye Onyemaechi villagerhythms.com (38); cameraw - Fotolia.com (40); Benny-K - Fotolia.com (42); Aleksandar Mijatovic - Fotolia.com (44); JenkoAtaman Fotolia.com (45); Annette Hempfling, München (48, 53, 57-62, 64, 65, 67-78, 97, 119, 136, 138, 139, 178-182); upixa - Fotolia.com (49); Picture-Factory - Fotolia.com (50); Marty Kropp - Fotolia.com (54); wildworx - Fotolia.com (56); frenta - Fotolia.com (83); vetre - Fotolia.com (87u); foto\_images - Fotolia.com (98); donyanedomam - Fotolia.com (99); Alex Koch - Fotolia.com (101); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (102); Dirk Czarnota - Fotolia.com (1030, 104, 1050, 106, 107); vladimirfloyd - Fotolia.com (103u); Julián Rovagnati - Fotolia.com (105u); kaedeezign Fotolia.com (111); Maksim Pasko - Fotolia.com (114); rueangrit - Fotolia.com (115); duncan1890 - iStockphoto.com (116); bofotolux - Fotolia.com (118); Cmon - Fotolia.com (123); ReinhardT - Fotolia.com (125); chrisdorney - Fotolia.com (130/131); Wavebreakmedia - iStockphoto.com (133); TTStudio - Fotolia.com (135); radub85 Fotolia.com (149); fotoyou - Fotolia.com (158); clombumbus - Fotolia.com (166); Dnalor\_01/WikimediaCommons/CC-BY-SA-3.0 (170); tadamee - iStockphoto.com (174); Sandor Jackal - Fotolia.com (176/177)

eBook-Herstellung und Auslieferung:  
Brockhaus Commission, Kornwestheim  
[www.brocom.de](http://www.brocom.de)

Wichtiger Hinweis des Verlags: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

## Vorwort

## Grundlagen der Meditation

### Einleitung

Wie Sie mit diesem Buch umgehen können

### Was ist Meditation?

Meditation und Achtsamkeitspraxis

Die spirituelle Dimension der Meditation

In der Meditation kehrt Ruhe ein

Meditation ist einfach – und doch nicht immer leicht

### Wie wirkt Meditation?

Wirkung auf die Gesundheit

Wirkung aus Sicht der Gehirnforschung

Wozu meditieren?

### Welche Meditationstraditionen gibt es?

## Praxis der Meditation

### Vorbereitung auf die Meditation – praktische Hinweise

Den Meditationsplatz einrichten

Der richtige Zeitpunkt

Äußere und innere Haltung

### Vier Schritte: Basisprogramm für Anfänger

Basisprogramm

Erster Schritt: Vorbereitung

Zweiter Schritt: Den Atem wahrnehmen

Dritter Schritt: Achtsamkeit üben

Vierter Schritt: Konzentration

Der Weg im Überblick

## Vier Schritte: Varianten für Fortgeschrittene

Erster Schritt: Vorbereitung

Zweiter Schritt: Den Atem wahrnehmen

Dritter Schritt: Achtsamkeit üben

Vierter Schritt: Konzentration

## Meditationsübungen

Klassische Meditationen

Meditationen mit einem Konzentrationsobjekt

Chakra-Meditationen

Meditationen mit Gegenständen

Meditationen zur Vertiefung der Spiritualität

## Widerstände auf dem Weg

Die ganz alltäglichen Widerstände

## Der Alltag als Übung

Achtsamkeitsmeditationen für den Alltag

Achtsamkeitsmeditationen zur Problemlösung

Meditationen: Weisung aus dem Inneren bekommen

Heilmeditationen

Elementarmeditationen

Pilgern als Meditationserfahrung

Meditatives Tönen und Singen

## Meditation für die Welt

## Meditationsplan für den Alltag

## Nachwort

# Anhang

Sonnengruß

Weiterführende Literatur

Webseiten zu den Zitaten bzw. Workshops und Seminaren

Bezugsquellen

Weitere Veröffentlichungen der Autorin

Anmerkungen

Impressum

Stichwortregister

# Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen, liebe Leserin\*, meine persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und meine Erkenntnisse, meinen Blick auf die Meditation zeigen. Meine ersten Meditationserfahrungen machte ich als junges Mädchen in verschiedenen katholischen Exerzitienhäusern. Während eines mehrwöchigen Aufenthalts in Rütte im Graf-Dürckheim-Zentrum erweiterte ich diese Erfahrungen durch meine Teilnahme an der täglichen Zen-Meditation, und schließlich lernte ich während meiner Yoga-Ausbildung die Yoga-Meditation kennen.

Mein Verständnis von Meditation beruht auf:

- Meiner jahrzehntelangen Arbeit als Yogalehrerin
- Meiner tiefen Verwurzelung im Christentum
- Meiner Erfahrung mit meinen Klienten und Kursteilnehmerinnen
- Meiner eigenen Lebenserfahrung mit den vielen kleinen und großen Lebensproblemen, die mir immer tagtäglich die Wichtigkeit der Meditation vor Augen führen

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeutin wurde mir immer deutlicher, wie notwendig es ist, so vielen Menschen wie möglich den Zugang zur Meditation zu vermitteln und zu erleichtern. Dabei liegen mir besonders junge Menschen am Herzen. Im Beruf und im sozialen Umfeld stehen sie häufig unter hohem Leistungsdruck. Zunehmend erleben sich Menschen orientierungslos in einer immer vielfältiger werdenden Welt und sind auf der Suche nach ihrem eigenen Weg, nach ihren Wurzeln. Gerade da ist Meditation gefragt, um das Urvertrauen ins Leben zu

stärken. Meditation führt zu innerer und äußerer Stabilität und gleichzeitig zu mehr Klarheit und zu einem Bewusstsein von Freiheit. Dafür steht das Bild, das ich für dieses Vorwort ausgewählt habe.

Einen Teil dieses Buches nehmen deshalb die Übungen für den Alltag ein. Im anderen Teil wird ein Vier-Schritte-Programm beschrieben, das zu einer Meditationspraxis zu Hause auf dem Sitzkissen (oder auf dem Stuhl) führt, das einfach nachzuvollziehen ist und das grundsätzlich für jeden Menschen geeignet ist.

Mein ganz persönliches Anliegen gilt den Themen *Meditation zur Heilung* und *Meditation mit Musik*. Die Erfahrungen in meiner Praxis bestärken mich immer wieder darin, der Meditation einen großen Stellenwert einzuräumen, gerade wenn man krank ist oder belastenden Lebenssituationen ausgesetzt ist. Die entsprechenden Erfahrungsberichte sollen Sie ermutigen, in ähnlichen Situationen zu meditieren, den Herausforderungen des Alltags damit auf neue Weise zu begegnen und sie zu meistern.



„Steh auf und sei frei“ – S. Yesudian

Wesentlich ist mir dabei, Ihnen einen Überblick zu dem vielfältigen Thema *Meditation* zu vermitteln. Wenn Sie sich intensiver mit den verschiedenen Meditationsformen beschäftigen möchten, finden Sie im Anhang weiterführende bzw. vertiefende Literatur (→ Seite 183).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viele gute Erfahrungen mit Ihrer persönlichen Meditation.

München, im August 2015

*Anna Elisabeth Röcker*

\* Die in diesem Buch verwendete weibliche Anredeform schließt selbstverständlich männliche Leser ein. Ich habe mich für **eine** Form entschieden, da dies das Lesen des Buches erleichtert.



## Grundlagen der Meditation

Seit jeher ist es offensichtlich ein Bedürfnis des Menschen, den Kräften der Zerstreuung und Verwirrung entgegenzuwirken. Nehmen wir das Bild des Karussells: Je weiter wir von der Mitte wegkommen, umso turbulenter geht es zu. Je näher wir der Mitte sind, umso ruhiger ist es. Diese Ruhe zu erreichen war und ist Sehnsuchtsziel des

Menschen. Deshalb gibt es in allen Kulturen eine gewisse Praxis der Meditation, mit deren Hilfe man innere Ruhe finden kann. Hier ist der Mensch bei sich und spürt seine Verbindung zu Himmel und Erde und zu allem, was lebt. Aus diesen vielen Traditionen können wir schöpfen, um unsere eigene Meditationspraxis zu entwickeln.

# Einleitung

Auf der Suche nach Inspiration für dieses Buch habe ich mir intuitiv einige Tage Auszeit zum Schreiben in einem Hotel in Salzburg genommen. Bei zauberhaftem Sommerwetter saß eine Frau mit ihren drei Kindern im Garten. Sie hörten relativ laut Musik, und da ich ja arbeiten wollte, bat ich sie freundlich, die Musik etwas leiser zu stellen. Die Mutter entschuldigte sich sofort und wies ihre Kinder an, die Musik leiser zu stellen. Wir kamen ins Gespräch, und sie erzählte, dass sie aus Indien stamme und seit vielen Jahren in London lebe. Jetzt sei sie wegen der Musik in Salzburg und – so fügte sie hinzu – weil sie einen großen Verlust zu verarbeiten habe und daher etwas Abstand brauche. „Hätte ich nicht die Meditation, würde ich dies wohl gar nicht überlebt haben“, sagte sie abschließend. Ich glaubte meinen Ohren nicht zu trauen, denn ich hatte ja nicht erzählt, dass ich gerade deswegen hier war, um an einem Meditationsbuch zu arbeiten. Auf mein interessiertes Nachfragen erzählte sie mir, dass sie aus einer gläubigen Hindu-Familie stamme und seit frühester Kindheit meditiere. So wie sie es gelernt habe, habe sie es auch an ihre Kinder weitergegeben, mit denen sie jeden Morgen meditiere.

Das erinnerte mich an meine eigene Kindheit und an das morgendliche und abendliche Gebet, das immer auch ein Stück Gemeinschaft in der Familie war.

Als wir uns am anderen Tag wieder im Garten trafen, zeigte die siebenjährige Tochter zum Himmel und sagte: „Look Mama, a thought.“ Auf meinen erstaunten Blick hin erklärte mir die junge Frau, dass sie ihren Kindern gesagt habe: „Wann immer ihr Angst vor etwas habt oder ständig an

etwas denken müsst, dann denkt an die Wolken am Himmel. So wie die Wolken weiterziehen, so vergehen auch eure Gedanken wieder, wenn ihr sie nicht festhaltet.“ Meditieren, so sagte sie, gehöre in dem Verständnis, in dem sie aufgewachsen sei, zu den natürlichen Fähigkeiten des Menschen, wie Sprechen oder Nachdenken. Genau wie alle anderen Anlagen könne die Meditation gepflegt oder entwickelt werden. Wenn man sie brach liegen lasse, wisse man gar nicht, wie wertvoll sie für das tägliche Leben sei.

Da hatte ich nun die Bestätigung für all das, was ich in den letzten Jahren erfahren hatte – wie vom Himmel geschickt. Dadurch wurde ich weiter bestärkt, dieses Buch aus meiner persönlichen Erfahrung heraus zu schreiben. Als ich ihr erzählte, an welchem Buch ich arbeite, wurde der Gedankenaustausch von beiden Seiten sehr lebhaft und fruchtbar, sodass wir beide am Ende das Gefühl hatten, uns schon ganz lange zu kennen.

Ich erzähle diese Geschichte, weil *Zufälligkeiten* oder nennen wir es *Fügungen* dieser Art mit der Verfeinerung der intuitiven Fähigkeiten zusammenhängen, die eine Frucht der Meditation darstellen. Meditation bedeutet aus meiner Sicht keinesfalls nur das Sitzen in einer bestimmten Haltung auf dem Kissen oder Bänkchen und das Sich-Versenken nach entsprechenden Regeln. Bei der Meditation geht es zunächst um Achtsamkeit, um das Bewusstwerden des Moments und um die Fähigkeit der Vertiefung. Achtsam mit sich umzugehen, mit dem eigenen Körper, mit den Gedanken und Gefühlen, führt zum achtsamen Umgang mit seinen Mitmenschen und mit der Welt. Achtsamkeit ist also ein Schlüssel zur Meditation, und andererseits verstärkt Meditation die Achtsamkeit im Alltag. Mit zwei Bildern, zwei persönlichen Erinnerungen, möchte ich meine Vorstellung von Meditation näher erläutern.



Verschiedene Wege zur Meditation

## Meditation hat viele Formen

Vor einiger Zeit saß ich am Münchner Flughafen in der Abflughalle und wartete auf meinen Flug. Solche Wartezeiten, die nicht mit irgendwelchen Anrufen oder Aktivitäten gefüllt sind, haben oft etwas Gutes: Sie schenken uns Zeit, z.B. Zeit für Achtsamkeit. In meinem konkreten Fall am Flughafen bemerkte ich, dass mir gegenüber ein Mädchen von etwa vier Jahren ganz allein dasaß. Auf dem Schoß hatte sie einen Stoffhasen, dem sie hingebungsvoll das Fell kämmte und dabei beruhigend auf ihn einsprach. Sie war völlig im Einklang mit ihrem Tun, sie schien ganz eins zu sein mit ihrem Stofftier, als gäbe es nichts um sie herum. Ich betrachtete ganz gebannt dieses Bild von Innigkeit und Hingabe, sodass ich erschreckt auffuhr, als ich eine laute Stimme hörte, die nach dem

Mädchen rief. Erst jetzt durch die Stimme der Mutter schien das Kind die Außenwelt wieder wahrzunehmen.

Ein weiteres, scheinbar ganz anderes und doch sehr ähnliches Bild kam mir in diesem Moment des Betrachtens in den Sinn. Bei einem Aufenthalt in den USA besuchte ich den *Ashram* des großen Yoga-Meisters und Philosophen *Paramahansa Yogananda* (1893-1952) in Encinitas/USA. Dieser Platz hoch oben über dem Pazifik ist von außerordentlicher Schönheit. Unter anderem gibt es einen Teich mit Lotosblumen und riesigen Goldfischen. An diesem Teich saß ein Mönch in Meditationshaltung und schaute unverwandt ins Wasser. Er nahm keinerlei Notiz von den Menschen, die leise an ihm vorbeigingen oder die Fische bestaunten. Als ich nach einem längeren Spaziergang an den Platz zurückkam, saß er noch genauso unbeweglich da. Und wenn man die Szene mit einem weichen Blick betrachtete, schien er fast ein Teil der Natur zu sein wie ein Baum oder ein Busch. Was beide Bilder verbindet, ist die friedvolle Ruhe, die durch das ganz Beisich-Sein ausgestrahlt wurde.

## Meditation ist Nach-Hause-Kommen ...

... äußerte eine Teilnehmerin nach einem Meditationsseminar und versuchte damit, ihre Erfahrung zu beschreiben. Das Zu-Hause-Sein bei sich, das von der inneren Ruhe und Gelassenheit bis zu einer tiefen spürbaren inneren Verbindung mit allem und damit auch mit dem Urgrund unseres Lebens reicht, ist wahrscheinlich – bewusst oder unbewusst – ein Ziel aller Menschen. Deshalb haben wohl alle Kulturen die verschiedensten Formen von Meditation in allen möglichen Ausprägungen. Meditation beschränkt sich also keinesfalls nur auf östliche Praktiken.

Wie ich auf den Seiten 116f. und 120 zeige, hat die christlich geprägte Kultur einen sehr großen Fundus, aus dem wir schöpfen können.

Die Erkenntnis, dass Meditation universell und bereits in jedem Menschen tief verankert ist, hat auch dazu geführt, dieses Buch *Meditation für alle* zu nennen. Es richtet sich sowohl an *Anfänger* als auch an diejenigen, die sich den *Anfängergeist* bewahrt haben und Anregungen für ihre eigene Meditationspraxis suchen. Für die buddhistische Meditationspraxis ist der *Anfängergeist* eine notwendige Voraussetzung auf dem Weg.

## Was Sie in diesem Buch erwartet

Wie die beiden oben genannten Geschichten zeigen, geht es in diesem Praxisbuch um zwei Bereiche der Meditation:

- Das kleine Mädchen steht symbolisch für die Meditation des Alltags (→ *Der Alltag als Übung*, Seite 128ff.). Dabei können wir uns gern von Kindern inspirieren lassen, die hingebungsvoll spielen und deren Blick noch nicht so sehr nach außen geht auf der Suche nach Anerkennung und Bestätigung. Ich möchte Ihnen die vielen Möglichkeiten aufzeigen, das Leben meditativ zu erleben und damit die Freude an der Schönheit des Lebens zu vertiefen. Meditation ist auch ein hilfreicher Weg, um mit den schwierigen Lebenssituationen gut umgehen zu können. Meditation hilft uns, Kraft zu schöpfen, hilft dabei, uns zu zentrieren und in Verbindung mit Intuition Lösungen zu finden.
- Das Bild des meditierenden Mönchs steht symbolisch für die tägliche Meditationspraxis nach bestimmten Regeln.

In diesem Buch finden Sie eine Anleitung zur Meditation in vier Schritten, die sich in der Praxis bewährt hat. Das einfache Basisprogramm (→ *Vier Schritte: Basisprogramm für Anfänger*, Seite 54ff.) ist sehr leicht nachzuvollziehen und als Einstieg für jeden geeignet.

In den vier aufeinanderfolgenden Schritten werden in einer Art Baukasten-System einfache und komplexere Übungen vorgestellt.

Die Übungen in diesem Buch sind unterteilt nach:

- Konzentrationsübungen (vor allem zur Vorbereitung auf die Meditation, aber auch als eigene Übungen)
- Gegenständliche Meditationen (z.B. eine Bild- oder Naturmeditation)
- Nichtgegenständliche Meditationen (z.B. Atem-, Mantra- oder Musikmeditationen)
- Achtsamkeitsmeditationen (vor allem für den Alltag geeignet)
- Spirituelle Meditationen (z.B. Gebet, Meditation auf einen heiligen Text oder Christus-Meditation)



## Mein Anliegen ist es, ...

- Sie mit diesem Buch für Meditation zu begeistern.
- Ihnen Lust zu machen, die Übungen auszuprobieren, auch wenn Sie bisher noch keine Erfahrung mit Meditation haben.
- Ihnen die vielen Möglichkeiten bewusst zu machen, den Alltag meditativ zu gestalten und damit Ihr Leben zu bereichern.
- Deutlich zu machen, dass jeder Mensch bereits von Natur aus meditieren kann.
- Sie mit einem einfachen Schritt-für-Schritt-Programm an die Hand zu nehmen, um eine eigene Meditationspraxis

entwickeln zu können.

- Die vielen positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Seele aufzuzeigen, z.B. für mehr Lebensfreude und Lebensenergie, für Heilung oder Stärkung der Selbstheilungskräfte.
- Die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung zum Thema *Meditation* mit Ihnen zu teilen.
- Bewährte Übungen (z.B. aus dem Yoga) weiterzugeben, mit denen Sie sich auf die Meditation vorbereiten und einstimmen können.
- Praktische Achtsamkeitsmeditationen anzubieten, um in Belastungssituationen, in Lebens- und Beziehungskrisen oder in Wandlungsphasen des Lebens Ihre innere Stabilität zu stärken.
- Die Intuition zu schulen, um mit der Meditation Weisungen aus dem Inneren zu bekommen.
- Anregungen zu geben für Menschen, die Meditation z.B. in ihren Yoga-Kursen weitergeben.
- Sie neugierig zu machen auf den *Geschmack der Meditation*; denn in Wirklichkeit kann man die Erfahrungen in der Meditation nicht beschreiben - so wie man beispielsweise den Geschmack eines Apfels nicht theoretisch vermitteln kann.





Meditation führt zu Klarheit.

## Wie Sie mit dem Buch umgehen können

Es gibt grundsätzlich mehrere Möglichkeiten, sich dem Thema zu nähern:

- Sie lesen alles über Meditation, wie sie wirkt und was sie bedeutet, und beginnen dann mit dem *Basisprogramm für Anfänger*.
- Sie beginnen sofort mit dem *Basisprogramm für Anfänger* und beschäftigen sich erst mit der Theorie und den Grundlagen, nachdem Sie bereits praktische Erfahrungen mit der Meditation gemacht haben.
- Sie beschäftigen sich aufgrund eines besonderen Anliegens mit einem Thema, das Ihnen sehr am Herzen liegt, z.B. *Meditation zur Heilung* oder *Musikmeditation* (→ Seite 165ff.).
- Sie konnten bereits einige Meditationserfahrungen

sammeln und sind auf der Suche nach Anregungen, z.B. im Kapitel *Achtsamkeitsmeditationen zur Problemlösung* (→ Seite 141ff.).

- Sie lesen zuerst den Teil *Der Alltag als Übung* (→ Seite 128ff.), weil Sie ganz praktische Tipps suchen, wie Sie mit Alltagssituationen auf meditative Weise umgehen können.

Ich würde Ihnen in jedem Fall raten, nach und nach das ganze Buch zu lesen, denn sicher gibt es in jedem Kapitel etwas, was Sie anspricht und das vielleicht auch hier und da ein Aha-Erlebnis auslöst.

# Was ist Meditation?

Nach seiner Herkunft kommt der Begriff *Meditation* aus dem Lateinischen und kann mehrdeutig übersetzt werden. *Meditation* (von lateinisch *meditari* bzw. *meditatio*) bedeutet so viel wie nachsinnen, nachdenken. Aber auch den Begriff *exerzitienmäßig üben* findet man auf der Suche nach der Herkunft des Wortes. Der Begriff *Nachsinnen* hat zu tun mit *den Sinn erfahren*, indem wir in der Meditation den Sinn des Meditationsobjektes erfahren und ganz innerlich eins werden mit ihm.

Die indogermanische Wurzel *med* bedeutet ursprünglich wandern, abschreiten, abmessen – das Wort könnte also auch mit den Wörtern *Maß* und *Muße* verwandt sein, sogar mit *medicus*, der Arzt, oder mit *klug ermessender Ratgeber*. Die Verbindung mit *Maß* und *Muße* könnte bedeuten, dass die Meditation ein Weg ist, das eigene Maß zu finden, die eigene Zeit, den Augenblick als Einheit mit der Ewigkeit zu erfahren. Beziehen wir es auf den klug ermessenden Ratgeber, geht es auch um den Rat von innen, den wir in der Meditation erhalten. Der buddhistische Mönch und ehemalige Molekularbiologe *Matthieu Ricard* erweitert diesen Begriff der Meditation. *Pflegen, fördern, kultivieren* leitet sich aus dem indischen Sanskritwort für Meditation ab und *vertraut werden* kommt aus dem Tibetischen. „Man darf Meditation also nicht auf die weitverbreiteten Klischees ‚Entspannung‘ und ‚Leerwerden des Geistes‘ reduzieren“, schreibt er.<sup>1</sup>

Nach meiner Erfahrung gehören alle diese Aspekte zur Meditation. Sie finden sich in den verschiedenen Meditationsübungen mehr oder weniger ausgeprägt wieder. Das hier vorgestellte Meditationsprogramm in vier Schritten

basiert im Aufbau auf dem *Achtstufigen Yogapfad*, wie er von dem indischen Weisen *Patanjali* formuliert wurde (→ Seite 38ff.).

## Meditation und Achtsamkeitspraxis

Noch vor einigen Jahrzehnten wurde der Begriff *Meditation* in erster Linie religiösen Traditionen zugeordnet. Durch die Verbreitung von Yoga und Buddhismus im Westen ging der Begriff immer mehr in den allgemeinen Sprachgebrauch über. Dabei wird der Begriff *Achtsamkeit* in Verbindung mit der buddhistischen Meditationspraxis meist gleichbedeutend mit Meditation verwendet. Ähnlich finden sich auch Begriffe wie Tiefenentspannung oder Konzentration oder tiefes Nachdenken als Synonym für Meditation. Die Literatur ist inzwischen sehr vielfältig, und die eindeutige Definition von Meditation fällt bis heute schwer. Soweit möglich, wird dem in diesem Buch Rechnung getragen, in dem z.B. Meditationen, Achtsamkeitsübungen entsprechend gekennzeichnet sind. Letztere eignen sich besonders für den Alltag und können überall angewendet werden. So kann man z.B. im Stau oder an der Kasse stehend Achtsamkeit üben, z.B. indem man den Atem, die Gefühle oder auch die durch die Situation ausgelösten Gedanken wahrnimmt. Meditation mit geschlossenen Augen auf ein inneres Objekt gerichtet, wie wir es aus der Yoga-Meditation kennen, eignet sich in einer solchen Situation eher weniger. Bekannt geworden ist diese sogenannte Achtsamkeitspraxis, auch als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet, unter anderem durch den vietnamesischen Mönch und Schriftsteller *Thich Nhat Hanh* (\*1926), der dem westlichen Menschen das buddhistische

Gedankengut in besonderer Weise nahebringt. So betont er die Wichtigkeit der achtsamen Wahrnehmung der Gefühle, um beispielsweise negative Gefühle umwandeln zu können („Umarme deine Wut“ → Weiterführende Literatur, Seite 183).

Eine andere moderne Form der buddhistischen Achtsamkeitspraxis stellt das *Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Übungsprogramm* (MBSR) dar. Es wurde von *Professor Dr. Jon Kabat-Zinn* (\*1944) und seinen Mitarbeitern an der *Stress Reduction Clinic* der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt und soll Menschen jenseits religiöser Prägung den Zugang zur Achtsamkeitspraxis eröffnen. MBSR wird seitdem an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren weltweit erfolgreich angewendet.

Das Gewahrwerden und gleichmütige akzeptierende Gewahrbleiben des Körpers, der Gedanken, Gefühle und Handlungen im *Jetzt* wird dabei als existenziell wichtig erachtet. Nur wer es immer wieder schafft, den Augenblick wahrzunehmen und im Jetzt ganz präsent zu sein, wird am Ende glücklich und zufrieden sein, weil er nicht in der Sehnsucht nach Vergangenen, in der Trauer über Verlorenes oder in der Hoffnung auf Zukünftiges das Leben verpasst, das immer nur im Jetzt stattfindet. Ziel der Meditation wie der Achtsamkeitspraxis ist es, sich selbst kennenzulernen, sich des eigenen Verhaltens, des eigenen Lebens bewusst zu werden, bei sich zu bleiben und am Ende die Beziehung zur eigenen Spiritualität zu finden und zu pflegen. In der religiösen Meditation findet diese Beziehung ihren Ausdruck in einer innigen Verbindung zu Gott.

„Meditation erhebt die menschliche Person erst ganz in ihre eigene Verfügung und Freiheit gegenüber dem Getriebensein von außen.“ So schreibt ein Meditationslehrer vor etwa 50 Jahren.<sup>2</sup> Sich immer wieder frei zu

machen von äußeren Einflüssen, scheint mir heute notwendiger als je zuvor. Die Meditation erst, so heißt es in diesem Zitat, führt dazu, dass der Mensch bei sich ist. Dieses Bei-sich-Sein bezieht sich auf den ganzen Menschen. Damit wird schon deutlich, dass Meditation etwas ist, was dem Menschen vertraut ist, dessen er sich aber oft nicht wirklich bewusst ist.

## Die spirituelle Dimension der Meditation

Wollen wir die Dimension der Meditation – und vor allem die religiöse Dimension – verstehen, müssen wir jenseits des Bereiches des Verstandes gelangen. Das heißt nicht, den Verstand abzulegen oder abzuwerten, sondern über ihn hinauszugehen, unser Bewusstsein weiter werden zu lassen. Der große buddhistische Philosoph und spirituelle Lehrer *D. T. Suzuki* sagte, dass die Voraussetzung dafür das „Öffnen des Auges der transzendenten Weisheit“ ist.

Ein anderes transzendentes Bild aus der christlichen Tradition ist das *hörende Herz*, um das wir Gott bitten, damit wir seine Stimme wahrnehmen können. Solche Bilder umschreiben, was so schwer in Worte zu fassen ist. Denn der Verstand kann diese Dimension nicht begreifen und betrachtet sie deshalb oft als wertlos. Aber auf einer inneren Ebene wissen wir um den Wert solch tiefer Erfahrungen. Die Bilder und Symbole der Überlieferungen, wie wir sie z.B. von Mythen und Religionen kennen, beschreiben dies oft sehr eindrücklich. So finden wir z.B. im Neuen Testament bei *Matthäus* 13,45f. das Gleichnis von der kostbaren Perle, die ein Kaufmann entdeckt und dafür all seinen Besitz verkauft,

um diese eine Perle zu erwerben. Jesus vergleicht die Perle mit dem Himmelreich und sagt: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes, alles andere wird Euch dazu gegeben werden.“ Dieses Reich Gottes in uns zu finden, wird in anderer Sprache als Erleuchtung, Erwachen oder als Einswerden beschrieben. Aber eigentlich gibt es keine Worte für das, was nur dem unmittelbaren Erleben zugänglich ist.

„Der einzige Unterschied zwischen dem Erleuchteten und dem Unerleuchteten ist der, dass der Erleuchtete neben seinem psychologischen und verstandeshaften Bewusstsein noch das besitzt, was ich ein spirituelles Bewusstsein nennen möchte.“

*D. T. Suzuki<sup>3</sup>*

In diesem Sinne verstehe ich Meditation oder Kontemplation als Weg, um das wahrhaft Beständige vom Vergänglichen, das Tragfähige vom Flüchtigen zu unterscheiden. In dem Gleichnis sagt Jesus: „...das andere wird Euch dazugegeben werden.“ Wenn Menschen z.B. durch Musikreisen oder Meditation einen inneren tragfähigen Grund erfahren oder eine innere Geborgenheit, trotz schwerer Krankheit, ist es tatsächlich, als würde ihnen dann das dazugegeben, was sie brauchen: Vertrauen, eine neu aufsteigende Kraft, Mut oder Hoffnung - und manchmal auch einfach nur die Bereitschaft zum Einverständnis.

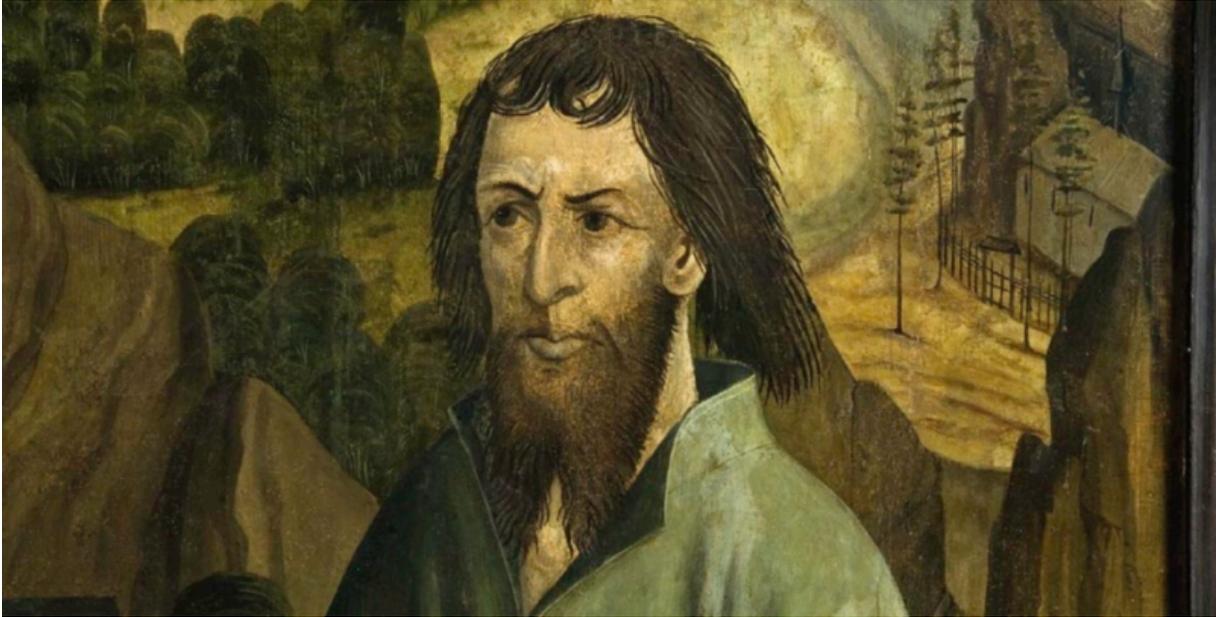
Eine Erfahrung mit einer Patientin kommt mir dabei in den Sinn. Sie wusste, dass sie nicht mehr lang zu leben hatte. Sie war fast nicht mehr in der Lage zu gehen, musste in meine Praxis gebracht und gestützt werden, aber sie wollte mit mir zusammen an ihrem Geburtstag meditieren. Ihr einziger Wunsch war seit Langem die Versöhnung mit ihrer Tochter. Viele Male hatte sie es versucht, aber seit Jahren verweigerte die Tochter den Kontakt. Wir meditierten

deshalb auf das Wort *Liebe*. Das Strahlen auf ihrem Gesicht ist mir unvergesslich. Sie beschrieb ihre Erfahrung als ein völliges Eintauchen in die Liebe, ein Geliebtsein und Lieben gleichermaßen, ein tiefes Mitgefühl und ein tiefes Verstehen. Sie sagte, dass es jetzt nicht mehr wichtig sei, mit ihrer Tochter noch mal zu sprechen, sie wisse, dass die Tochter genauso wie sie selbst von Gott geliebt sei in einer unvorstellbar großen Weise. Am Ende der Stunde verabschiedeten wir uns in dem Bewusstsein einer letzten Begegnung. Als sie verstorben war, rief ihr Mann mich an und so erfuhr ich, dass ihre Tochter am Sterbebett gewesen war. Meditative religiöse Erfahrungen verbinden, lassen uns die Dualität überwinden und führen deshalb immer zu Mitgefühl mit der Welt, den Menschen und allen Kreaturen.

## Meditation und Gebet

„Die einfache Wahrheit, dass dem Gebet nicht nur eine große Bedeutung zukommt, sondern dass es eine tiefe Wirkung auf die menschliche Psyche ausübt, ist Ihnen gewiss bekannt. Fasst man den Begriff des Gebets im weitesten Sinn und nimmt auch die buddhistische und hinduistische Meditation (als seine Entsprechungen) hinzu, so ließe sich sagen, dass es die universalste Form religiöser und philosophischer Konzentration des Geistes und aus diesem Grunde eine der ursprünglichsten und häufigsten Methoden darstellt, den Zustand des Geistes zu wandeln.“ C.

*G. Jung*<sup>4</sup>



Nikolaus von Flue (1417-1487)

Wird das Gebet oft als Sprechen mit Gott bezeichnet, so ist die Meditation das Hören auf das innere Wort. Gebet und Meditation können ineinander übergehen, wie beim Gebet von *Nikolaus von Flüe*, dem Schweizer Mystiker und Heiligen (1417 - 1487). Nach einem tätigen und wohlhabenden Leben in Familie und Politik zog er sich 1467 als Eremit in eine Klause zurück, zu der noch heute Tausende Menschen pilgern. Nicht nur in der Schweiz gilt er als überkonfessioneller Schutz- und Friedenspatron.<sup>5</sup> Dieses Gebet gehört für mich zum Herausforderndsten auf dem spirituellen Weg.

*Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir. \**

Beim ersten Lesen kam mir sofort die Verbindung zu der indischen Weisheitsgeschichte in den Sinn, in der ein

Schüler den Meister fragt: „Wie finde ich Gott?“ Der Meister nimmt ihn mit an den Fluss und hält seinen Kopf unter Wasser, bis der Schüler keine Luft mehr bekommt und wild um sich schlägt. „Siehst du“, sagt er, „du musst Gott suchen, so wie du eben nach Luft gerungen hast.“

Ich habe aber festgestellt, dass die Konsequenz und auch die gewisse Härte, die in den Worten stecken, in einem anderen Licht erscheinen, wenn man das Gebet über einen gewissen Zeitraum meditiert.

## In der Meditation kehrt Ruhe ein

Je tiefer die Meditation ist, umso ruhiger wird es im Kopf. Anfangs sind es nur wenige Momente, mit zunehmender Übung kommt das Gedankenkarussell immer länger zur Ruhe. Dabei gibt es Tage, da gelingt es leicht, sich zu konzentrieren und langsam tiefer zu gehen. Wenn Sie innerlich ruhig werden, und sei es nur für kurze Augenblicke, wissen Sie, dass Sie sich in einem meditativen Zustand befinden.

Vielleicht haben Sie dabei das Gefühl, dass die Zeit stillsteht. Dabei ist es nicht die Ruhe des Schlafes oder die Ruhe, die Sie während einer Tiefenentspannung empfinden. Es ist eine Ruhe, die aktiv und passiv zugleich ist. Sie können diese Erfahrung während einer Meditation zu Hause auf Ihrem Sitzkissen machen oder auch in der Natur. Das kann beispielsweise ein Sonnenaufgang oder -untergang sein, den Sie am Meer oder auf einem Berg erleben. Vielleicht machen Sie eine meditative Erfahrung, während Sie in einem stillen See schwimmen, einen Waldspaziergang machen, barfuß durch eine taufrische Wiese laufen oder durch frisch gefallenen Schnee stapfen. In solchen

Momenten sind wir zwar in der Bewegung aktiv, aber dennoch in gewisser Weise auch passiv. Wir nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr, spüren das Wasser auf unserem Körper, lauschen, riechen und sehen, sind ganz anwesend. Die kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Es kehrt Stille ein.

## Die Stille hinter der Stille

Ich erinnere mich an ein Erlebnis im Zentrum für *Initiatische Therapie* in Todtmoos / Rütte. Zu dieser Zeit wurde es noch von dem Begründer, dem Psychotherapeuten und Zen-Lehrer *Karlfried Graf Dürckheim* (1896 - 1988) geleitet. Nach einer Meditationssitzung ermunterte er uns sehr eindrücklich: „Finden Sie die Stille hinter der Stille!“ Ich lief jeden Tag manchmal mehrere Stunden durch den Wald, oft voller Angst, mich zu verirren, manchmal in Gedanken versunken, aber von dieser besonderen Stille war nichts zu vernehmen. Schon fast am Ende meines vierwöchigen Aufenthalts mit Meditation und therapeutischer Arbeit hörte ich sie, diese Stille hinter der Stille. Ich blieb plötzlich stehen, spürte meinen Herzschlag und hatte das Gefühl, vollkommen wach und klar zu sein. Ich nahm mit allen Sinnen die Stille wahr, die anders war als all die Tage vorher. Es war tatsächlich, als die Zeit stehen bleiben. Viele Jahre trug ich die Sehnsucht nach dieser Stille in mir, fand sie in ähnlicher Form manchmal auf dem Sitzkissen, manchmal in anderen Situationen, aber dieses erste Mal bleibt unvergessen.