

Meditation

Herzensmeditation

Herzensgebet

Zur Einführung und Einübung

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

Oktober 1993

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einführung und Übersicht | 2 |
| 1. Meditation - was ist das? | 4 |
| 1.1 Ein psychologisches Verständnis von Meditation | 4 |
| 1.2 ZaZen-Meditation | 6 |
| 1.3 Herzensmeditation | 7 |
| 1.4 Ein religiös-spirituelleres Verständnis von Meditation | 8 |
| 1.5 Das christliche Herzensgebet | 8 |
| 2. Eine stufenweise Einübung in Meditation | 9 |
| 2.1 Meditation als Konzentrationsübung mit körperbezogener und geistiger Aufmerksamkeit | 9 |
| 2.2 "Sitzen und Atmen" im Sinne des ZaZen | 10 |
| 2.3 Die Übung der Herzensmeditation | 12 |
| 2.4 Spirituelle Inhalte in der geistigen Konzentration | 13 |
| 2.5 Das christliche Herzensgebet | 13 |
| 2.6 Übungen zur Gemeinschaftsmeditation | 14 |
| 3. Positive Auswirkungen von Meditation | 15 |
| 3.1 Die Bedeutung positiver Auswirkungen | 15 |
| 3.2 Meditation als Konzentrationsübung | 16 |
| 3.3 ZaZen-Meditation: "Sitzen und Atmen" | 17 |
| 3.4 Herzensmeditation | 18 |
| 3.5 Meditation aus spiritueller Sicht | 19 |
| 3.6 Das christliche Herzensgebet | 19 |

Einführung und Übersicht

"Meditation" ist gegenwärtig ein viel gebrauchter Begriff und umschreibt viele verschiedene Übungen mit dem Ziel, Mitte und Einheit von innen her sowie eine Einheit mit der Umgebung zu erleben.

Im weiten Sinne werden heutzutage oft tranceartige Phantasieereisen und Besinnungen in entspanntem Zustand als Meditation bezeichnet. Diese inflationäre Verwendung des Begriffs "Meditation" halte ich jedoch nicht für sinnvoll.

In dieser Schrift erläutere ich aus meinem Verständnis von Meditation,

- was Meditation bedeuten kann,
- wie man sie in aufeinander aufbauenden Stufen konkret einüben kann
- und was eine regelmäßige Meditationspraxis im günstigen Fall - entsprechend dem Motto "gesund und spirituell leben" - für die ganzheitliche Gesundheit und für eine religiöse Lebensführung bewirken kann.

"Meditation" ist zunächst eine Übung zur Konzentration: Man versucht, das Bewußtsein möglichst vollständig auf das zu sammeln, auf das man sich konzentrieren möchte. Durch diese Konzentrationsübung kann man anstreben, deutlicher eine Mitte und Einheit von innen her sowie eine größere Einheit mit der Umgebung zu erfahren.

Meditation ist eine sehr sinnvolle Übung für Menschen, die in ihrer persönlichen Lebenshaltung erstreben, bewußt von innen her - ganzheitlich - aus einer Mitte und Einheitserfahrung (was immer man darunter verstehen mag) zu leben. Ein solches Streben ist in der gegenwärtigen gesellschaftlichen Umwelt eine Alternative zu Lebensweisen, die sich vorrangig durch Anregungen und Erwartungen aus der Umwelt steuern lassen und in denen kognitiv-rationale Prozesse gegenüber Prozessen des Empfindens und Fühlens überbetont werden.

Für die Durchführung von Meditationen können Menschen sowohl verschiedene Verständnisse und weltanschauliche Auffassungen mitbringen als auch verschiedene Methoden einsetzen.

Hier stelle ich Meditationsstufen dar, die meiner Auffassung entsprechen und die sowohl theoretisch wie praktisch aufeinander aufbauen, und zwar Stufen des Verständnisses von Meditation und Stufen einer entsprechenden Einübung.

Stufen des Verständnisses von Meditation sind:

- ein psychologisches Verständnis von Meditation als Konzentrationsübung,
- ZaZen-Meditation als eine der asiatisch-buddhistischen Tradition entspringende Meditationsübung,
- ein religiöses Verständnis von Meditation als spirituelle Übung, als eine Art konzentrativen Betens,
- ein christliches Verständnis von Meditation als christliches Herzensgebet.

Eine Einübung von Meditation erfolgt in Stufen. Zu jeder Stufe passen zwei Aufmerksamkeitsorientierungen, eine körperbezogene und eine geistige Aufmerksamkeit. Die körperbezogene Aufmerksamkeit läßt sich sinnvoll auf die Prozesse von Haltung, Atmung und Herzbewegung konzentrieren. Die geistige Aufmerksamkeit läßt sich - vor allem durch das wiederholte Aussprechen eines Wort oder eines kurzen Satzes - auf einen zentralen Inhalt konzentrieren.

Wer wirklich danach strebt, viel aus einer inneren Mitte und Einheit heraus zu leben, und wer dies lernen, einüben und kontinuierlich praktizieren will, dem sei eine regelmäßige Meditationspraxis empfohlen. Im Sinne einer regelmäßigen Meditationspraxis ist es anzuzielen, eine Meditationsübung täglich etwa 20 - 30 Minuten lang durchzuführen.

Diese Ausprägung einer regelmäßigen Meditationspraxis erreichen viele Menschen erst nach mehreren Monaten und Jahren. Es ist nicht notwendig, diese angestrebte Regelmäßigkeit schon in den ersten Wochen zu erreichen.

Meditation läßt sich sowohl als Einzelübung wie auch als Gemeinschaftsübung durchführen. Bei Gemeinschaftsübungen zur Meditation werden in der Regel durch das gemeinschaftliche Bemühen 'meditative Schwingungen' verstärkt und dadurch die Bemühungen des einzelnen Teilnehmers gefördert; deshalb werden Gemeinschaftsübungen oftmals als angenehmer und intensiver erlebt.

Für eine Einführung in die Meditation ist es hilfreich, sie in einem entsprechenden Kurs als Gemeinschaftsübung durchführen, auch um nach einer Meditationsübung die persönlichen Erfahrungen zu besprechen.

Wer eine regelmäßige Meditationspraxis pflegt, wird sie im gegenwärtigen Zeitgeschehen meist als Einzelübung durchführen bzw. durchführen müssen, es sei denn, daß er/sie Mitglied einer Gemeinschaft ist, die täglich eine gemeinsame Meditation durchführt.

Wer eine regelmäßige Meditationspraxis pflegen will, dem sei jedoch zur persönlichen Bereicherung und Erleichterung empfohlen, regelmäßig einmal pro Woche an einer meditativen Gemeinschaftsübung teilzunehmen, möglichst in einer etwas stabilen Gruppe.

Menschen, die durch eine regelmäßige Meditationspraxis gelernt haben, sich auf die persönliche innere Mitte zu konzentrieren, können ihr Konzentrationsziel in einer Gemeinschaftsmeditation erweitern: sie können sich in der meditativen Übung auch auf eine gemeinsame Mitte konzentrieren. Dies ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, ein tieferes Gemeinschaftsbewußtsein zu fördern.

Eine Meditationsübung ist eine absichtslose Konzentrationsübung. Das Verfolgen bestimmter Absichten ist bei einer Meditationsübung im allgemeinen eher hinderlich. Wer absichtslos meditiert, kann bei einer Meditation gute Erfahrungen machen. Wer aber während einer Meditation gute Erfahrungen bewußt anstrebt, behindert sich eher durch dieses Streben in der meditativen Konzentration. Man sollte regelmäßig meditieren, weil man vom Wert des Meditierens überzeugt ist oder an ihn 'glaubt', aber nicht darum, um bestimmte Absichten zu verfolgen, um positive Erfahrungen zu bekommen, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Aus Fachkenntnissen und Erfahrungen heraus kann man auf positive Auswirkungen einer regelmäßigen Meditationspraxis hinweisen, ohne sie jedoch zu versprechen: Menschen, die eine regelmäßige Meditationspraxis monatelang durchführen, erleben manchmal positive Auswirkungen, und zwar sowohl im Sinne der ganzheitlichen Gesundheit als auch - bei entsprechender religiöser Weltanschauung - im Sinne der religiösen Lebensführung. Gemeinschaften, die regelmäßige Meditationen pflegen, erleben manchmal positive gemeinschaftsfördernde Auswirkungen. Solche positiven Auswirkungen können sich als Nebeneffekte einer regelmäßigen Meditationspraxis einstellen; sie sollten jedoch während einer Meditationsübung selbst nicht angezielt werden.

In der Darstellung von Meditationsstufen gehe ich sowohl von einem psychologischen wie auch von einem religiös-christlichen Verständnis aus. Dies entspricht meiner persönlichen Weltanschauung und der theoretisch sowie praktisch erworbenen Fachkompetenzen (Theologiestudium und intensive Beschäftigung mit der christlichen Mystik, Psychologiestudium und Psychotherapieausbildungen).

Nach meiner Auffassung wird ganzheitliches Menschsein durch eine bewußte religiöse Lebensführung gefördert. Ich respektiere die persönliche Weltanschauungen der Leser, vor allem in bezug auf die religiöse Dimension. Leser werden den hier vermittelten Erläuterungen und Anregungen soweit folgen, wie es ihrer persönlichen Weltanschauung entspricht.

1. Meditation - was ist das?

1.1 Ein psychologisches Verständnis von Meditation

Im psychologischen Sinne gilt Meditation als eine Übung, die ganze Aufmerksamkeit auf ein einziges Konzentrationselement zu lenken, sei es ein körperliches Geschehen, ein Wort, ein Satz, ein Bild, einen Gegenstand. Meditation meint dann ein fortgesetztes Bemühen, sich immer wieder von neuem auf das eine Konzentrationselement zu sammeln und andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen. Vollständige Konzentration auf ein Element gelingt selten; deshalb besteht Meditation in der Übung, die Konzentration immer wieder von neuem auf das eine Element zu lenken.

Durch Konzentration wird das Bewußtsein bzw. das bewußte Denken gesammelt, fokussiert, wie mit einem Brennglas auf ein Element gelenkt, um dieses Element intensiver zu erfassen und zu 'beleuchten'. Im Sinne der gestaltpsychologischen Wahrnehmungstheorie vollziehen sich Wahrnehmungen als Vordergrund- und Hintergrundwahrnehmung: Die bewußte Aufmerksamkeit gilt dem wahrgenommenen Vordergrund; mit halbbewußter 'unterschwelliger' Aufmerksamkeit werden Hintergrund-Phänomene wahrgenommen. In diesem Sinne ist die Meditation eine Konzentrationsübung, die Aufmerksamkeit möglichst immer wieder auf das Vordergrund-Element zu lenken und die nahezu immer vorhandene Aufmerksamkeit auf Hintergrund-Phänomene zu verringern.

Da man während einer Meditation - ebenso wie sonst in jedem Augenblick - ständig von Hintergrund-Phänomenen betroffen ist, z.B. von Empfindungen, Gefühlen, Phantasien, 'tausend' Gedanken, gehört es zur meditativen Übung, diese Phänomene 'vorbeilaufen zu lassen', nicht 'festzuhalten', mit der Aufmerksamkeit nicht bei ihnen zu verweilen. Ein völliges 'Abschalten' von den Hintergrund-Phänomenen gelingt selten, höchstens in meditativen Glücksminuten; das Anstreben des 'Abschaltens' kann jedoch wiederum zu einer geistigen Mühe verleiten, die die Konzentration auf das ausgewählte Vordergrund-Element behindert.

Meditation ist im psychologischen Sinne also zunächst eine Einübung in Konzentrationsfähigkeit. Durch die Übung steigert man die Fähigkeit, die geistige Orientierung - bzw. Aufmerksamkeit, Denken und Bewußtsein - auf ein wichtiges Element zu konzentrieren, zu sammeln, wie mit einem Brennglas zu bündeln.

Was sind aus einem psychologischen Verständnis von ganzheitlichem Wohlbefinden sinnvolle Elemente, auf die man sich meditativ konzentrieren kann?

Zunächst lassen sich äußere und innere Elemente unterscheiden: Äußere Elemente befinden sich in der Umwelt, innere Elemente stammen aus dem inneren Erleben.

Weiterhin lassen sich primäre Ziele einer meditativen Konzentration unterscheiden: Eine Meditation kann primär der Erfahrung einer Mitte und Einheit von innen dienen, und sie kann primär der Erfahrung einer Verbindung und Einheit mit der Umgebung dienen. Bei einer guten Meditation führt eine Erfahrung von innerer Mitte auch zur Erfahrung von Verbindung mit der Umgebung, und eine Erfahrung von Einheit mit der Umgebung fördert das Erleben einer Einheit in sich selbst.

Die meditative Konzentration auf ein Element in der Umwelt trägt dazu bei, innere Verbindung bzw. gemeinsame Schwingung ('Wellenlänge') mit dem meditativen Element zu erfahren. Die meditative Konzentration auf inneres Erleben trägt eher dazu bei, innere Mitte und Einheit zu erfahren.

Die Umwelt bietet eine große Auswahl an sinnvollen Elementen für meditative Konzentrationen an: eine Blume, ein Baum, eine brennende Kerze, ein Bild, meditative Musik (mit vielen Wiederholungen einer Melodie), ein Wort, ein Satz, usw. (In Esoterikläden findet sich heute schon ein Überangebot von Meditations-Anregern; Verführungen zum 'meditativen Konsumieren' liegen nahe.). Konzentriert man sich meditativ auf die Wahrnehmung eines von der Umwelt angebotenen Elementes, so kann es bei einer guten Meditation geschehen, daß man mit dem meditativen Element eine innere Verbindung bzw. gemeinsame Schwingung und 'Wellenlänge' erlebt. Die meditative Konzentration auf ein äußeres Element kann den Einstieg in meditative Bemühungen erleichtern.

Aus dem inneren Erleben bieten sich zur meditativen Konzentration an: ein körperliches Geschehen, ein von innen her kommendes Gefühl oder Phantasiebild, ein von innen aufsteigender Gedanke. Wer danach strebt, mehr aus einer inneren Mitte, aus einer Einheit in sich selbst zu leben, dem sei die Konzentration auf ein inneres Erleben empfohlen.

Viele meditative Anleitungen empfehlen zu Recht die meditative Konzentration auf ein körperliches Geschehen bzw. die körperbezogene Aufmerksamkeit. Als konzentrierte Elemente liegen nahe: die körperliche Haltung, die Atmung und die Herzbewegungen. Die körperbezogene Aufmerksamkeit ist aus folgenden Gründen empfehlenswert:

- Wir leben ständig in unserem Körper; das körperliche Geschehen ist uns immer nah, meist näher als Elemente aus der Umwelt und als unsere meist von außen stimulierten Gedanken; die körperbezogene Aufmerksamkeit ist daher ein besonders zuverlässiger Weg, um Mitte und Einheit von innen her zu erleben.
- Die gesellschaftliche Umwelt verführt uns zu Lebensweisen, die inneren körperlichen Empfindungen zu vernachlässigen (und sie nur dann ernstzunehmen, wenn sie uns Beschwerden bereiten) und stattdessen die auf die Außenwelt bezogenen Gedanken überzubetonen; die Pflege körperbezogener Aufmerksamkeit entspricht einer alternativen gesünderen Lebensweise.
- In einer meditativen körperbezogenen Aufmerksamkeit erfährt das körperliche Geschehen eine geistige Zuwendung; diese Zuwendung wirkt auf das wahrgenommene körperliche Geschehen in der Regel positiv, da sie in einer echten Meditation mit einer gelassenen, akzeptierenden, bejahenden Haltung verbunden ist. (Eine nicht-bejahende Haltung, eine Haltung des Ändern-wollens widerspricht dem meditativen Prinzip einer absichtslosen Haltung.) Eine akzeptierende körperbezogene Aufmerksamkeit fördert positive Geist-Körper-Verbindungen und hat wichtige positive Einflüsse auf die ganzheitliche Gesundheit.

Für geistig sehr aktive Menschen kann im Sinne einer Meditation die geistige Konzentration auf einen wesentlichen Inhalt, der in ein Wort oder einen kurzen prägnanten Satz gekleidet ist, empfehlenswert sein. Solch eine geistige Aufmerksamkeitsorientierung kann auch eine körperbezogene Aufmerksamkeit begleiten. Dies ist für die Menschen sinnvoll, die infolge einer regelmäßigen Meditationspraxis während der Meditation eine körperbezogene Aufmerksamkeit kontinuierlich aufrechterhalten können und trotzdem ein häufiges Vorbeilaufen von 'tausend Gedanken' erfahren.

Die Erfahrung einer inneren Mitte, eines personalen Zentrums ist ein wichtiges Ziel von Meditation. Im Sinne der Tiefenpsychologie von C.G.Jung verweist der Begriff des "Selbst" auf eine innere Wesensmitte, die unbewußt eine intuitive Weisheit für alles, was für das persönliche Leben wesentlich ist, beherbergt. In diesem Sinne läßt sich Meditation auch verstehen als ein Weg zur bewußten Erfahrung einer inneren Wesensmitte und intuitiven Weisheit.

Zur meditativen Konzentration ist es sinnvoll, eine 'personale Wesensmitte' in theoretischer Sicht konkreter zu verstehen. Für eine körperbezogene Aufmerksamkeit ist es z.B. hilfreich, einer inneren Mitte schwerpunktmäßig einen körperlichen Bereich zuzuordnen. Für eine geistige Aufmerksamkeitsorientierung ist es wichtig, einer inneren Mitte wesentliche geistige Inhalte zuzuordnen.

Es gibt viele verschiedene Vorstellungen über eine 'personale Wesensmitte' in anthropologischen, philosophischen und religiösen Weltanschauungen. Je nach anthropologischer Vorstellung wird eine 'personale Wesensmitte' körperlich einem der folgenden Orte zugeordnet: dem Gehirn oder einem Gehirnareal, dem Herzen, dem oberen Bauch bzw. dem 'Sonnengeflecht', dem Beckenraum bzw. dem 'Hara'. Je nach philosophisch-religiöser Weltanschauung werden verschiedene geistige Inhalte als wesentlich für eine 'personale Wesensmitte' betrachtet.

Die Erfahrung einer Verbindung und Einheit mit der Umgebung kann durch eine Konzentration der Aufmerksamkeit auf sinnlich wahrnehmbare Elemente erfolgen, wobei Augen, Ohren und Haut als Sinne fungieren können; sie kann weiterhin durch eine geistige Aufmerksamkeitsorientierung erfolgen, durch eine geistige Konzentration z.B. auf Mitmenschen, auf die Natur, auf den Kosmos.

1.2 ZaZen-Meditation

Die ZaZen-Meditation ist eine der buddhistischen Tradition entspringende Meditationsübung der Inhalt der Meditationsübung läßt sich kurz umschreiben als "Sitzen und atmen". Sie besteht aus einer nahezu ausschließlichen körperbezogenen Aufmerksamkeit auf zwei Bereiche: auf das Sitzen in einer aufrechten Haltung und auf die Atmung.

Als ideale Sitzhaltung gilt der in Buddhastatuen dargestellte Lotussitz, ein Sitz mit überschränkten Beinen auf dem Boden oder einem Kissen, so wie eine senkrecht-aufrechte Haltung der Wirbelsäule.

Die körperbezogene Aufmerksamkeit auf das Atmen ist aus mehreren Gründen für eine Meditationsübung sehr wertvoll:

- Das Atmen ist das am deutlichsten wahrnehmbare körperliche Geschehen.
- Das Atmen vollzieht sich als rhythmisches Schwingen vom Einatmen zum Ausatmen. Das in allen Lebensformen wiederkehrende biologische Prinzip des Rhythmus läßt sich im Atmen deutlich am 'eigenen Leib' erleben.
- Im Atmen erleben wir einen ständigen Austausch mit der uns umgebenden Luft; es ist ein sehr direkter beständiger Austausch mit der Umgebung.
- In religiösen Weltanschauungen gelten das Atmen bzw. Luftbewegungen als Ausdruck geistiger Prozesse. Die Aussage zur Erschaffung des Menschen in der biblischen Schöpfungsgeschichte könnte man so übersetzen: "Gott beseelte den Menschen mit Atem." Der Atem gilt demnach als göttliches Geschenk an den Menschen.

Bei der meditativen Konzentration auf das Atmen ist es wichtig, das Atmen einfach geschehen zu lassen, ohne es verändern zu wollen. Im Unterschied zu anderen Traditionen (z.B. Yoga) sind für eine ZaZen-Meditation Vorstellungen eines 'richtigen' oder 'besseren' Atmens unwichtig.

In der ZaZen-Meditation wird eigentlich angestrebt, daß die Konzentration auf das "Sitzen und Atmen" idealerweise so vollständig ist, daß es zu einem Leerwerden von Gedanken und 'Abschalten' des Denkens kommt. Dieses ideale Meditationsziel entspricht der Philosophie des Buddhismus, die das "Nichts" bzw. das "Nirwana" als Ausdruck einer allumfassenden apersonalen Einheit betrachtet. Diese Philosophie bzw. Religion hat einen fundamentalen Unterschied zur jüdisch-christlichen Religionstradition mit dem religiösen Glauben an einen sich über Engel, Propheten und Heilige offenbarenden Schöpfergott. Aus einer christlich begründeten Ablehnung der buddhistischen Philosophie heraus betrachte ich deshalb das völlige 'Abschalten' des Denkens nicht als das oberste Meditationsziel.

1.3 Herzensmeditation

Die Herzensmeditation beruht auf der anthropologischen Weltanschauung, daß das Herz – genauer: das Herzzentrum bzw. das Herzchakra in der Chakrenlehre – am ehesten der körperliche Ort einer personalen Wesensmitte ist.

Welche Bedeutung hat das körperlich-seelisch-geistige Herz als Bereich einer inneren Mitte?

Aus körperlicher Sicht ist das Herz das erste pulsierende Organ im menschlichen Organismus. Es ist das Zentrum des Blutkreislaufes. Das Ausmaß körperlicher Gesundheit und Lebensenergie ist zentral mit der Gesundheit des Herzens verbunden. Das Herz ist (im Prozeß des Sterbens) meist auch das bis zuletzt lebende bzw. sich aktiv bewegende Organ im menschlichen Organismus.

Im seelischen Sinne gilt die "Herzlichkeit" - eine Umschreibung für die vom Herzen ausgehenden Schwingungen und Gefühle - als eine wesentliche gefühlsmäßige Ausdrucksweise von liebevoller Zuwendung zu den Mitmenschen. Herzensgefühle sind die wichtigsten positiven Gefühle im Bereich mitmenschlicher Beziehungen.

(Oftmals werden im Alltagsleben jedoch mit "Herzlichkeit" auch Empfindungen umschrieben, bei denen körperliche Empfindungen in anderen Körperbereichen stärker aktiviert sind als im Herzbereich.)

Unser Erleben von Freude ist oft damit verbunden, daß wir uns im Herzen seelisch öffnen und erweitern und vom Herzen aus schenken.

Im geistigen Sinne ist der 'Herz-Geist' Zentrum intuitiver Erkenntnisse und Ort intuitiver Weisheit.

"Das Herz hat seine Vernunft, die der Verstand nicht begreift." (Pascal)

*"Das Herz, das das wahre Selbst verkörpert,
das Herz, das der Sitz der Liebe ist,
das Herz, das Leben, vollgelebtes Leben ermöglicht,
ohne festen Grund zu verlieren und ohne die Erde zu verlassen,
dieser Herz-Geist ist das im Menschen,
was der Heilige Geist in Gott ist.
Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.
Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe." (Pohlmann)*

Die Herzensmeditation - das hier von mir erläuterte Konzept wird sonst kaum in der Meditationsliteratur erwähnt - besteht in der körperbezogenen Aufmerksamkeit auf die Bewegungen im Herzzentrum. Als Herzzentrum bzw. Herzchakra gilt ein punktförmiger Bereich des Herzens in der unteren Mitte des Brustraumes hinter dem Brustbein. Von der anatomischen Gestalt des Herzens entspricht es dem rechten unteren Bereich des Herzens, sozusagen der Herzentiefe.

Die Konzentrationsübung besteht darin, das Pulsieren im Herzzentrum so bewußt wahrzunehmen, daß man den Pulsschlag zählen kann. Die Herzensmeditation ist in diesem Sinne eine körperbezogene Konzentration auf die innere personale Wesensmitte.

Da die Herzensmeditation eine erhöhte körperbezogene Konzentrationsfähigkeit erfordert, ist sie nur für Menschen sinnvoll, die in einer regelmäßigen Meditationspraxis gelernt haben, ihren Atemrhythmus über längere Zeit zuverlässig wahrzunehmen.

Menschen mit Herzbeschwerden oder einer 'Herzneurose' haben öfters Schwierigkeiten, sich auf die Herzbewegungen zu konzentrieren, weil sie bewußt empfundene Herzbewegungen in ihren Gedanken oft als Ausdruck von Störungen interpretieren. Um eine Herzensmeditation durchzuführen, ist es wichtig, die Angst vor dem Spüren der Herzbewegungen zu überwinden. Gelingt ihnen das, so ist gerade für diese Menschen eine Herzensmeditation von großem gesundheitlichen Wert.

Bei der Herzensmeditation läßt sich die körperbezogene Aufmerksamkeit durch eine geistige Aufmerksamkeit ergänzen. Dazu bieten sich Sätze an, um die Aufmerksamkeit auf das Herz verstärken, die Bedeutung des Herzens hervorheben oder die innere Mitte verdeutlichen.

Eine sehr geeignete geistige Orientierung ist bei der Herzensmeditation die Konzentration auf das Wort "Du", das man auf eine geliebte Person beziehen kann. So läßt sich durch die Meditation eine personale Beziehung stärken.

1.4 Ein religiös-spirituelles Verständnis von Meditation

Im spirituellen Verständnis ist Meditation ein Weg bzw. ein methodischer Versuch, sich für spirituelle Erfahrungen der göttlichen Essenz öffnen und die persönliche Existenz in einer göttlichen All-Einheit zu betonen.

Dabei kann man die göttliche Essenz sowohl als eine kosmische, alles durchflutende Gegebenheit bzw. als "Gott über mir" betrachten wie auch als eine intrapersonale Gegebenheit bzw. als "Gott in mir / meiner Mitte". Pfllegt man in der Meditation eine bewußte Aufmerksamkeit für die persönliche Verbindung mit Gott, so wird daraus ein meditatives Beten.

Gemeinsame Meditation ist im spirituellen Sinn ein Weg, durch konzentrierte Aufmerksamkeit für die gemeinsame Mitte sich für das Bewußtsein und die Erfahrung göttlicher Einheit in der Gemeinsamkeit zu öffnen, entsprechend der biblischen Botschaft: "Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen."

1.5 Das christliche Herzensgebet

Das christliche Herzensgebet besteht aus der Wahrnehmung des eigenen Herzens und dem immer wiederkehrenden Aussprechen des Namens "Jesus".

Es ist eine über tausend Jahre alte Meditationsform aus der christlich-orthodoxen Tradition, besonders aus der russisch-orthodoxen Mystik. Manchmal wird das Herzensgebet auch als ein ständig zu wiederholendes Gebet mit einem Satz erwähnt, z.B. mit "Herr Jesus, erbarme Dich".

Das christliche Herzensgebet beruht auf folgender theologischen Anschauung: Jesus Christus will - gemäß seiner Botschaft "Ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt" - in der Herzensmitte, der personalen Wesensmitte, jedes Menschen anwesend sein. Der im Sinne des christlichen Herzensgebetes Meditierende glaubt an die Anwesenheit Jesu in der eigenen Herzensmitte; er spricht in der eigenen Herzensmitte Jesus mit seinem Namen an.

Eine persönliche meditative Erfahrung habe ich in das Haiku-Gedicht gekleidet (Ein Haiku ist eine aus dem japanischen stammende Gedichtform mit 5 Silben in der ersten Zeile, 7 Silben in der zweiten und 5 Silben in der dritten Zeile):

*Unser Herz ist heil
es trägt Gottes Liebeslicht
erkennen wir es !*

Nach meinen langjährigen Erfahrungen mit der christlichen Meditation und der Za-Zen-Meditation betrachte ich das Herzensgebet als eine integrierte christliche Mediationsform, die ich sehr empfehle und weitervermitteln möchte. Ich glaube:

*Das Herzensgebet ist der dem Wesentlichen am nächsten stehende Impuls
zu einer tiefen geistigen Erneuerung für das kommende Jahrtausend.*

2. Eine stufenweise Einübung in Meditation

2.1 Meditation als Konzentrationsübung mit körperbezogener und geistiger Aufmerksamkeit

Zur Einübung in die Meditation ist es vor allem wichtig, Meditation als Übung zu einer konzentrierten Aufmerksamkeit zu verstehen. Bei der meditativen Übung kommt es vor allem auf das wiederholte übende Bemühen an, die Aufmerksamkeit auf ein meditatives Element zu konzentrieren. Während dieser Konzentration sollte man versuchen, andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen. Da die volle Konzentration selten gelingt, besteht Meditation in der Übung, die Konzentration immer wieder von neuem auf das meditative Erleben zu lenken.

Bei der meditativen Übung kommt es nicht auf die Art der Erlebnisse an. Jedes Erstreben einer Absicht, eines Erfolges, eines bestimmten Erlebnisses sollte vermieden werden; denn jedes Erstreben behindert im allgemeinen die Konzentration auf das meditative Element.

Als Meditationsziel betrachte ich eine Konzentration auf eine innere Mitte und Einheit.

Für eine Meditation empfehle ich zunächst eine körperbezogene Aufmerksamkeit auf die Prozesse von Haltung, Atmung und Herzbewegung. Eine solche Aufmerksamkeit sollte während einer ganzen Meditationsübung im Vordergrund der meditativen Konzentration stehen.

Da wir in der abendländischen Kulturtradition aufgewachsen sind, fällt es uns schwer, bei der meditativen Konzentration auf körperliches Empfinden auf Gedankenaktivität zu verzichten. Deswegen empfehle ich zusätzlich zu der körperlich orientierten Konzentration auch eine geistige Konzentration auf ein Wort oder einen kurzen Satz. Dabei ist es gut, ein Wort oder einen Satz zu wählen, dessen Inhalt die körperbezogene Konzentration verstärkt oder ihren geistigen Gehalt wiedergibt. Das Wort bzw. der Satz wird dann im Atemrhythmus mit Lippenbewegungen leise ausgesprochen.

Meditation besteht nicht nur in der Konzentration auf ein einziges Element; sie läßt sich vielmehr auch als eine mehrfache Konzentrationsübung durchführen, z.B. mit einer gleichzeitigen Aufmerksamkeit auf ein körperliches Geschehen sowie auf einen inhaltlichen Satz. Von daher möchte ich die mehrfache Konzentration in der Meditation mit ähnlichen Aufgaben des Musizierens vergleichen: Der Klavierspieler und der Dirigent üben beim Spielen/Singen eines mehrstimmigen Liedes die gleichzeitige Wahrnehmung verschiedener Stimmführungen, was eine höhere Konzentrationsanstrengung erfordert als das Spielen/Singen eines einstimmigen Liedes. So wird in der Meditationsübung bei einer mehrfachen Konzentration auf Elemente, die in geordneter Mehrstimmigkeit miteinander verbunden sind, eine stärkere Konzentration eingeübt, so daß sich das Ausmaß ablenkender Empfindungen und Gedanken wahrscheinlich verringert.

In der nachfolgenden Erläuterung der Stufen meditativer Konzentration stelle ich nacheinander mehrere Elemente dar, die sozusagen in einer harmonischen Mehrstimmigkeit einander zugeordnet sind: Konzentrationen auf die Haltung, die Atmung, die Herzbewegung und auf einen Satz mit einem geistigen Inhalt zur Atmung oder zum Herzzentrum. Im Laufe einer langen regelmäßigen Meditationspraxis läßt sich eine gleichzeitige mehrstimmige Konzentration einüben, so wie ein Klavierspieler durch regelmäßiges Üben das Spielen mehrstimmiger Lieder einübt, und zwar eine gleichzeitige Konzentration auf die Haltung, die Atmung, die Herzbewegung sowie auf einen Satz.

Auch bei einer mehrstimmigen Konzentration wird sich ein Konzentrationselement in Vordergrund der Aufmerksamkeit befinden, während die weiteren definierten Konzentrationselemente mehr in einem halbbewußten Hintergrund der Aufmerksamkeit bleiben.

2.2 "Sitzen und Atmen" im Sinne des ZaZen

Für die erste Stufe einer regelmäßigen Meditationspraxis ist die ZaZen-Übung "Sitzen und Atmen" sehr geeignet. Die Aufmerksamkeit wird körperbezogen auf das aufrechte Sitzen und den Rhythmus des Atmens konzentriert. Die erste Stufe läßt sich in die nachfolgenden Übungsteile untergliedern.

Aufmerksamkeit für eine aufrechte Sitzhaltung

Mit der Aufmerksamkeit für die aufrechte Sitzhaltung beginnt die Meditation. Oft ist es für Menschen, die mit einer Meditationspraxis anfangen, sinnvoll eine objektiv aufrechte Sitzhaltung einzuüben und sie über mehrere Minuten, möglichst während der ganzen Meditation durchzuhalten. Dazu ist es wichtig, mit der Aufmerksamkeit immer wieder die aufrechte Haltung zu überprüfen.

Die körperliche Einhaltung der aufrechten Sitzhaltung während der Meditation trägt zugleich zu einer Förderung einer seelisch-geistigen aufrechten Haltung im Alltag des Lebens bei. Deshalb ist die Einübung einer körperlich aufrechten Sitzhaltung zugleich eine sinnvolle Schulung für die gesamte persönliche Lebenshaltung. Wer mit einer seelisch-geistigen aufrechten Haltung seinen Lebensweg gestaltet, kann von sich sagen: "Ich bin selbstständig." "Ich stehe zu mir selbst." "Ich übernehme Selbstverantwortung für mein Leben, meinen Lebensweg, meine Gesundheit und meine seelisch-geistigen Lebenshaltungen."

Bewußtsein für die Verbindung mit dem Unten und dem Oben

In der zweiten Phase einer Meditation kann man die Verbindungen mit dem Unten und dem Oben aufmerksam wahrnehmen. Als Verbindung mit dem Unten lassen sich die Verbindungen der Füße, der Beine und des Beckenraumes mit dem Boden bzw. mit der Sitzunterlage wahrnehmen und die entsprechenden Berührungen bewußt empfinden. So erfährt man auch die Berührung und Verbindung mit dem Unten, dem Boden, der "Mutter Erde". Wir sind von der Mutter Erde getragen; diese Tatsache läßt sich ins Bewußtsein rufen.

Die Verbindung nach oben entsteht in einer aufrechten Haltung als eine Streckung und Orientierung nach oben. Die Orientierung nach oben ist eine bekannte seelisch-geistige Haltung, vor allem als geistige und soziale Strebung. Im religiösen Verständnis heißt die Orientierung nach oben auch: sich für das Licht von oben, die Lichtstrahlen und Einflüsse von Oben öffnen, sich für die Eingebungen des "Vaters im Himmel" öffnen.

Die aufrechte Haltung und Streckung nach oben wird durch folgendes Phantasiebild gefördert: Der Scheitelpunkt als der höchste Punkt des menschlichen Körpers - in der Chakrenlehre ist es das Scheitelchakra - bildet eine Öffnung, um einen senkrecht von oben kommenden Lichtstrahl aufzunehmen und senkrecht durch den Körper weiterzuleiten.

Aufmerksamkeit für den Atemrhythmus

Die nächste Phase in einer Meditation dient dazu, den Rhythmus des eigenen Atmens mit den Phasen des Einatmens und Ausatmens bewußt wahrzunehmen.

Bei der meditativen Atemwahrnehmung besteht die Kunst darin, den Atem einfach wahrzunehmen und ihn nicht bewußt im Sinne einer gezielten Atemübung verändern zu wollen. Meistens verändert sich bei einer bewußten Atemwahrnehmung zwar unwillkürlich der Atemrhythmus; verläuft diese Veränderung jedoch unwillkürlich verläuft und wird sie nicht bewußt angestrebt, kann man sie in Kauf nehmen. Um es möglichst wenig zu einer unwillkürlichen Atemveränderung kommen zu lassen, empfiehlt es sich für Anfänger in der Meditation, den Fluß des Ein- und Ausatmens vor allem durch die Nase wahrzunehmen.

Die Atembewegungen lassen sich auch im Brustraum, oberen Bauchraum und Beckenraum wahrnehmen. Durch die Atemwahrnehmung werden vermutlich innere Energien gefördert. So werden durch eine Atemwahrnehmung im Brustraum die Energien des Herzens und Herzzentrums gefördert, durch eine Atemwahrnehmung im oberen Bauchraum die Energien des Sonnengeflechtes, eines Zentrums der vegetativen und energiemäßigen Ausgeglichenheit, und durch eine Atemwahrnehmung im Beckenraum wird der Quellbereich unserer allgemeinen Lebensenergie und vor allem die schöpferischen Energien gefördert.

Eine besonders stärkende Form der Atemwahrnehmung besteht darin, das Atmen durch den ganzen Körper hindurch als Verbindung zwischen oben und unten bzw. zwischen unten und oben wahrzunehmen. So lässt sich das Bewußtsein fördern für die Verbindungen zwischen unten und oben, im philosophischen Sinne zwischen "Mutter Erde" und "Vater Himmel".

Die Atemwahrnehmung wird zu einer sinnvollen und energiefördernden Übung, wenn wir versuchen, in einem bestimmten meditativen Zeitraum jeden Atemzug des Ein- und Ausatmens bewußt wahrzunehmen, so als ob man jeden Atemzug zählen würde.

Geistige Aufmerksamkeit

Für viele Menschen, die während einer körperbezogenen Aufmerksamkeit das Vorbeilaufen von 'tausend Gedanken' erleben, kann es sinnvoll sein, durch eine geistige Aufmerksamkeit mit Hilfe eines Wortes oder Satzes die körperbezogene Aufmerksamkeit zu unterstützen. Dazu sind beispielsweise folgende Worte und Sätze geeignet:

"OM"

"OM" (im Einatmen) "Amen" (im Ausatmen)

"Es atmet mich."

"Ich lebe im Atmen."

"Meine Seele im Atmen."

Zusammenfassung

Für viele Menschen die mit einer regelmäßigen Meditationspraxis anfangen, genügt die Einübung dieser Meditationsstufen über mehrere Wochen und Monate lang. Eine Meditation im Sinne dieser drei Übungen gelingt, wenn man während der ganzen Meditation, seien es 10 - 30 Minuten, eine objektiv aufrechte Sitzhaltung beibehalten und jeden Atemzug bewußt wahrnehmen kann.

Wenn man während der Meditationsübung objektiv aufrecht sitzen und jeden Atemzug bewußt wahrnehmen kann, ist nicht notwendig, von sonstigen Empfindungen und Gedanken 'abzuschalten'. Zur besseren geistigen Konzentration ist es dann hilfreich, sich geistig auf ein Wort oder einen Satz zu konzentrieren, den man wiederholt ausspricht.

2.3 Die Übung der Herzensmeditation

Wer durch regelmäßige Meditationspraxis zuverlässig eingeübt hat, eine aufrechte Sitzhaltung beizubehalten und jeden Atemzug wahrzunehmen, kann in der körperbezogenen Aufmerksamkeit der Meditation einen Schritt weiter gehen: die Bewegungen des Herzens wahrnehmen.

Bei der Herzensmeditation (wie ich sie verstehe) besteht die meditative Übung darin, das Pulsieren im Herzzentrum so bewußt wahrnehmen, daß man den Pulsschlag zählen kann. Als Herzzentrum bzw. Herzchakra gilt ein punktförmiger Bereich des Herzens in der unteren Mitte des Brustraumes hinter dem Brustbein. Von der anatomischen Gestalt des Herzens entspricht es dem rechten unteren Bereich des Herzens, sozusagen der Herzentiefe.

Das Herz nimmt Blut aus dem Kreislauf auf und gibt es weiter. Im Herzen selbst findet eine Blut-austausch zwischen den Herzkammern statt. Diese Aktivitäten werden als ein Pochen, Schlagen, Pulsieren des Herzens gespürt. Das Herz pulsiert im normalen Zustand 60 - 80 mal in der Minute. Man kann lernen, sich so gut auf die Herzbewegungen zu konzentrieren, daß man das Pulsieren beim Herzen selbst (nicht nur in einem anderen Körperbereich) zählen kann.

Um das Pulsieren im Herzzentrum beständig wahrzunehmen, so daß man während der Meditationsübung nahezu jeden Herzschlag zählen kann, ist eine größere Konzentrationsleistung als bei der Atemwahrnehmung erfordert. Durch dieses erhöhte Bemühen um Konzentration vermindert sich die Tendenz, sich von anderen Empfindungen und Gedanken ablenken zu lassen.

Um die meditative Konzentration auf das Pulsieren im Herzzentrum einzuüben, lassen sich folgende Hilfen einsetzen: Als Vorübung kann man die Atmung im Brustkorb wahrnehmen und für alle inneren Bewegungsempfindungen im Brustraum aufmerksam zu sein. Weiterhin kann man sich mit der Phantasie vorstellen, als würde man mit dem Herzzentrum ein- und ausatmen. Weiterhin kann man den unteren Brustraum mit den Fingerkuppen beider Hände berühren, um das Pulsieren mit den Fingern zu ertasten.

Wer durch regelmäßige meditative Übung gelernt hat, sich in beschriebener Weise auf die körperliche Herzbewegung zu konzentrieren, kann diese körperbezogene Konzentration durch eine geistige Konzentration auf das Herzzentrum mit Hilfe geeigneter Worte und Sätze erweitern. Dabei können folgende geistige Gehalte zum Ausdruck kommen:

- Das Herzzentrum ist die innere seelisch-geistige Mitte einer Person.
- In Herzensempfindungen füreinander prägt sich mitmenschliche Liebe besonders aus.
- Gemeinsame Herzensmeditationen können besonders den Geist der Liebe und Einheit fördern.

Als geeignete Worte und Sätze können beispielsweise dienen:

"Du"

"Mein Herz"

"Ich lebe im Herzen"

"Ein Licht im Herzen"

"Liebe im Herzen"

"Du"

2.4 Spirituelle Inhalte in der geistigen Konzentration

In den bisherigen Übungsstufen von Meditation ist die meditative Konzentration vorwiegend als körperbezogene Aufmerksamkeit dargestellt, die von der Wahrnehmung der Sitzhaltung bis zum Spüren der Herzbewegungen fortschreiten kann. Die aufsteigende Orientierung der körperbezogenen Aufmerksamkeit zunächst auf die Haltung, dann auf die Atmung und schließlich auf die Herzbewegungen sollten im Vordergrund der Meditationsübung stehen. Diese körperbezogene Orientierung ist neutral gegenüber philosophisch-religiösen Weltanschauungen.

Wer sich zusätzlich zur körperbezogenen Aufmerksamkeit wegen des weiteren Vorbeilaufens von 'tausend Gedanken' auch geistig konzentrieren will, kann religiöse Anschauungen zum Inhalt von Worten und Sätzen machen. So kann in Worten und Sätzen die spirituelle Verbindung mit der göttlichen Essenz bzw. das Leben in einer göttlichen All-Einheit ausgesprochen werden.

Wer sich in diesem Sinne geistig auf eine religiös geglaubte spirituelle Gegebenheit konzentrieren will, dem sei empfohlen, sich dazu selbst geeignete Worte und kurze Sätze auszudenken. Als Anregung mögen die Sätze dienen:

"Ich bin im All-Einen"

"Im Herzen göttliches Licht"

"DU, mein Gott"

"DU" (als Ansprache des göttlichen DU)

2.5 Das christliche Herzensgebet

Zur meditativen Übung des christlichen Herzensgebets gebe ich folgende Empfehlung:

Die körperbezogene Aufmerksamkeit kann man auf die Bewegungen in der Herzmitte orientieren (vergleiche 2.3 Die Herzensmeditation), und mit der geistigen Konzentration kann man den Namen "Jesus" wiederholt aussprechen, genauer: man kann Jesus mit seinem Namen in der eigenen Herzmitte ansprechen.

Menschen, die durch eine regelmäßige Meditationspraxis das christliche Herzensgebet schon länger eingeübt haben und es während der Meditationsübung einigermaßen beständig durchführen können, können im Sinne der zusätzlichen geistigen Konzentration 'zu/mit Jesus im Herzen' beten und sozusagen den Geist Jesu, den göttlichen Geist aus ihrer Herzmitte in die Umwelt aussenden. So können sie für die mitmenschliche Umwelt beten, z.B. für die Familie, für Frieden und Gerechtigkeit, für mehr Einheit in der Einen Welt, für eine größeren Offenheit und Aufnahmebereitschaft der göttlichen Liebe bzw. der Liebe Jesu.

In einer christlichen Gemeinschaft kann man sich - neben einer beständigen körperbezogenen Aufmerksamkeit auf die eigenen Herzensbewegungen - gemäß der Botschaft Jesu "Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen." auf folgende Inhalte geistig konzentrieren:

"Jesus in unserer Mitte"

"DU in unserer Mitte"

In einer christlichen Gemeinschaft, die regelmäßig gemeinsame Meditationen pflegt und in der eine beständige körperbezogene Aufmerksamkeit auf die eigenen Herzensbewegungen schon über längere Zeit eingeübt ist, kann man sich neben dieser körperbezogenen Aufmerksamkeit für die Umwelt beten, so wie es oben dargestellt ist.

2.6 Übungen zur Gemeinschaftsmeditation

In der Regel gilt die Erfahrung: Gemeinsame Übungen machen mehr Spaß, und durch gegenseitige Imitation treten eher Übungserfolge ein. Dies gilt auch für alle Arten von Meditationsübungen. Gemeinsame Meditationen werden deshalb oft als angenehmer, leichter, intensiver erlebt.

Für die Meditation in einer Gemeinschaft seien folgende konkrete Anregungen weitergegeben:

- Für die Dauer der Meditation wird ein Zeitraum von 20 Minuten vereinbart.
- Die Teilnehmer sitzen, soweit es möglich ist, mit oben umschriebener Sitzhaltung im Kreis.
- Die Kreismitte ist durch einen ansprechenden symbolhaften Gegenstand gekennzeichnet, z.B. durch eine Blume, eine brennende Kerze, ein Kreuz, eine mandalaähnliche Zeichnung.
- Während der Meditationsübung wird auf verbale Anregungen ganz verzichtet, damit jeder Teilnehmer sich auf das konzentrieren kann, was ihm persönlich in den Minuten wichtig ist.
- Für die Meditationsübung empfehle ich auch den Verzicht auf musikalische Begleitung, vor allem weil es wenig Musik gibt, die über eine Dauer von 20 Minuten eine meditative Konzentration fördert. Für einen Einführungskreis bzw. für Anfänger einer regelmäßigen Meditationspraxis kann eine musikalische Begleitung jedoch hilfreich sein.
- Wenn es der Atmosphäre der Gemeinschaft entspricht, können sich die Teilnehmer nach einer Phase der persönlichen Sammlung bzw. nach 10 - 15 Minuten an den Händen anfassen.

Durch stille Gemeinschaftsmeditationen lassen sich neue Qualitäten von Gemeinschaft erleben: Tiefe Gemeinschaftserfahrungen lassen sich mit dem Erleben innerer Selbständigkeit verbinden. Durch gemeinsames Schweigen lernen die Teilnehmer eventuell auch, schweigende Aufmerksamkeit für den anderen zu fördern und intuitive Wahrnehmungsfähigkeit füreinander zu entwickeln.

In einer gemeinschaftlichen Meditation kann es für einige Teilnehmer, die schon längere Zeit eine Herzensmeditation eingeübt haben, empfehlenswert sein, die geistige Konzentration von der persönlichen Mitte auf die durch ein Symbol gekennzeichnete Kreismitte zu orientieren. Vermutlich wird dadurch die Gemeinschaftsatmosphäre und ihre intuitive Wahrnehmung gefördert.

Als Worte und Sätze können dazu dienen:

"Wir"

"Unser Kreis"

Haben die Teilnehmer (oder einige Teilnehmer) ein spirituelles Verständnis von Meditation, können sie - bei innerer Aufmerksamkeit für die symbolhaft bezeichnete Kreismitte - die geistige Konzentration auf eine verstärkte göttliche Essenz im Teilnehmerkreis orientieren.

Als Anregung zur geistigen Konzentration mögen die Sätze dienen:

"Gott in unserer Mitte"

"DU in unserem Kreis"

Nach einer gemeinsamen Meditationsübung kann es für das weitere Erlernen Meditation sehr hilfreich sein, Erfahrungen während der Meditationsübung im Gespräch auszutauschen.

Dabei ist zu beachten: Meditative Erfahrungen sind oft tiefe Erfahrungen, die als intim erlebt werden und die sich oft nur schwer mit Worten ausdrücken lassen. Deshalb ist ein Drängen zum Sprechen über meditative Erfahrungen fehl am Platz. Wer über persönliche meditative Erfahrungen spricht, hat besondere Ehrfurcht von Zuhörern verdient.

Gruppengespräche über meditative Erfahrungen können für die Teilnehmer sehr bereichernd sein. Oftmals erfahren sie im Gespräch, daß es - im bisher angegebenen Strukturrahmen - viele Formen meditativer Konzentration und viele verschiedene Erlebnisse gibt. Die mitgeteilten Erlebnisse können jeweils körperlich, seelisch, geistig oder spirituell betont sein.

Im Gruppengespräch ist es sinnvoll, störende Meditationserfahrungen mitzuteilen; vielleicht lassen sich im Gespräch Ursachen für die erlebten Störungen klären.

Eine wichtige Aufgabe in Gruppengesprächen über meditative Erfahrungen besteht auch darin, unverstandene und überwältigende Erlebnisse geistig zu klären und möglichst in den Rahmen einer Weltanschauung einzuordnen, die über die sichtbare Realität und den 'normalen Verstand' hinausgeht. So sind auch Erlebnisse spiritueller Art in ein religiöses Verständnis einzuordnen.

3. Positive Auswirkungen von Meditation

3.1 Die Bedeutung positiver Auswirkungen

Hier seien positive Auswirkungen dargestellt, die sich bei einer (nahezu) regelmäßigen Meditationspraxis im Laufe von mehreren Monaten einstellen können. Die positiven Auswirkungen beruhen vorwiegend auf dem Prinzip des Übens: Wenn man etwas regelmäßig übt, wird dadurch die geübte Fähigkeit gesteigert.

Die unten umschriebenen positiven Auswirkungen sind als 'Nebenwirkungen' aufzufassen; sie sollten keine Hauptziele der Meditation sein. Die Hauptaufgabe der Meditation ist das Lernen, aus einer inneren Mitte und Einheit sowie aus einer Verbindung und Einheit mit der Umgebung zu leben.

Die einzelne Meditationsübung sollte absichtslos sein; die meditative Konzentration wird behindert, wenn man meditiert, 'um etwas zu erreichen'. Man sollte eben nicht meditieren, um während einer Meditationsübung z.B. stärkere positive Gefühle, erleuchtungsähnliche Erfahrungen oder Glückserfahrungen zu machen. Aus vielen Lebensbereichen kennen wir wohl die Erfahrungen: das Glück (was immer man darunter versteht) ist ein Geschenk; man sollte es nicht gezielt anstreben; die Psychodynamik des Strebens behindert oftmals das Eintreten einer Glückserfahrung. Dieses Prinzip gilt ganz besonders für Meditationsübungen.

Im Verlaufe einer regelmäßigen Meditationspraxis wird eine Meditationsübung meist als eine recht trockene Übung erlebt ohne besondere Erlebnisse oder Glückserfahrungen. Nur selten treten während einer Meditation besonders erhebende Erfahrungen bzw. 'Berg Tabor'-Erlebnisse ein. Diese Erlebnisse können auch im Anfang einer regelmäßigen Meditationspraxis eintreten, sozusagen als ein Geschenk 'von oben', um den Meditierenden zu einer regelmäßigen Fortsetzung seiner Meditationspraxis ermutigen. Meistens wird eine Meditationsübung jedoch eher als 'trocken' erlebt. Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz umschreibt eindrucksvoll, wie Phasen einer Meditation als "dunkle Nacht" bzw. als Abwesenheit von positiven Erfahrungen erlebt werden können.

Ich betone hier absichtlich, wie wichtig es ist, bei der Meditation auf Erfolgsstrebungen zu verzichten. Weiterhin ist es mir wichtig, mit der nachfolgenden Darstellung von positiven Auswirkungen einer regelmäßigen Meditationspraxis keine Erfolge versprechen zu wollen.

In den nächsten Kapiteln stelle ich positive Auswirkungen für die einzelnen Verständnis- und Einübungsstufen von Meditation vor, wobei die umschriebenen positiven Auswirkungen auf dem Prinzip des Übens beruhen, auf dem Erfahrungswissen, jedoch kaum auf Nachweisen im Sinne einer empirischen Wissenschaft. In dieser Darstellung beziehe ich mich kaum auf weitere Meditationsliteratur bzw. auf wissenschaftliche Studien.

3.2 Meditation als Konzentrationsübung

Bei einer regelmäßigen Meditationspraxis ist es sehr wahrscheinlich, daß aufgrund der regelmäßigen Übung die Fähigkeit zu gezielter Konzentration gesteigert wird. Denn während der Meditation übt man sich immer wieder darin, sich gezielt zu konzentrieren und sich von spontanen Empfindungen Stimmungen und Phantasien möglichst wenig ablenken zu lassen.

Daher gelingt es bei einer regelmäßigen Meditationspraxis wahrscheinlich besser,

- die persönliche Lebensgestaltung aus einer Konzentrationshaltung zu führen,
- die persönliche Willenskraft zu stärken,
- die Konzentration auf angestrebte Ziele zu verbessern
- und Ausdauer und Durchhaltefähigkeit auf den Wegen zu angestrebten Zielen zu fördern.

Bei einer aus meditativer Konzentration gestalteten Lebensführung werden sich wahrscheinlich Tendenzen verringern, in denen man sich von spontanen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken treiben läßt und in suchtähnlicher bzw. suchtfördernder Weise nach einer schnellen Befriedigung spontaner Bedürfnisse strebt.

In den beschriebenen Übungstufen zur Meditation steht eine körperbezogene Aufmerksamkeit jeweils im Vordergrund, zumindest in den ersten Übungsstufen. Bei jeder bewußten körperbezogenen Aufmerksamkeit vollzieht sich eine Geist-Körper-Verbindung; das Bewußtsein (als Repräsentant geistigen Geschehens) verbindet sich mit körperlichen Empfindungen. Deshalb wird durch die regelmäßige Einübung solcher Geist-Körper-Verbindungen die Einheit an Leib, Seele und Geist gefördert. So wird auch die persönliche Fähigkeit gefördert, bewußt für ein ganzheitliches Wohlbefinden zu sorgen.

Die meditative körperbezogene Aufmerksamkeit wirkt wie eine positive geistige Zuwendung zum körperlichen Geschehen, da diese Zuwendung mit einer gelassenen, akzeptierenden, bejahenden Haltung verbunden ist. (Eine nicht-bejahende Haltung, eine Haltung des Ändern-wollens widerspricht dem meditativen Prinzip einer absichtslosen Haltung.)

Jedes positive bewußte Körpererleben fördert körperliches Vertrautsein mit sich selbst und somit Selbstvertrauen.

Eine positive körperbezogene Aufmerksamkeit verstärkt in der Regel das wahrgenommene körperliche Empfinden in positiver Richtung. Von daher ist die regelmäßige Übung einer positiven körperbezogenen Aufmerksamkeit ein ganz wichtiger Weg zu einer ganzheitlichen Gesundheit.

3.3 ZaZen-Meditation: "Sitzen und Atmen"

Durch die beständige Übung einer körperlichen aufrechten Haltung übt man - aufgrund der ganzheitlichen Parallelität und Wechselwirkung von 'Haltung' im körperlichen und seelisch-geistigen Sinne - auch eine seelisch-geistige aufrechte Haltung ein.

Eine seelisch-geistige aufrechte Haltung ist meistens mit einer persönlichen Selbständigkeit sowie mit der Haltung persönlicher Selbstverantwortung verbunden. Bei einer geistigen aufrechten Haltung wird man sich eher fragen: Welche Ziele und Absichten will ich persönlich aufrechterhalten? Welche Erwartungen aus der sozialen Umwelt mache ich mir zu eigen, und von welchen Erwartungen distanzriere ich mich eher?

Die regelmäßige Einübung der Atemwahrnehmung bzw. der Wahrnehmung des persönlichen Atemrhythmus ist eine sehr wesentliche Hilfe zu Ausgeglichenheit in den Bereichen der vegetativen Prozesse und der biologischen Lebensenergie.

Durch die regelmäßige Übung wird man mit dem eigenen Atemrhythmus mehr vertraut, man wird mit sich selbst mehr vertraut, d.h. man fördert sein Selbstvertrauen.

Bei der Atemwahrnehmung wird das rhythmische Geschehen bewußt erlebt und wahrgenommen. Das Prinzip des rhythmischen Geschehens, daß sich durch alle Natur- und Lebensprozesse vollzieht, wird bewußter erlebt und mehr in das Selbstbewußtsein aufgenommen. Der Rhythmus des Ein- und Ausatmens repräsentiert auch die Rhythmen 'Anspannung - Entspannung' und 'Energie aufnehmen - Energie abgeben/äußern'. Durch die regelmäßige Übung der Atemwahrnehmung läßt sich durch ein Transferlernen vermutlich auch die Bewußtwerdung der weiteren Rhythmen fördern.

Wer die Atemwahrnehmung regelmäßig übt, kann sie eher in 'Notfällen' als 'Erste Hilfe' einsetzen:

- In Situationen von hektischer Überaktivität und Anspannung kann eine bewußte Wahrnehmung mehrerer Atemzüge zu einem wesentlich ausgeglicheneren Empfinden beitragen und vermutlich den vegetativen Zustand der Hektik weitgehend auflösen.
- In Situationen des physischen Angsterlebens (mit Empfindungen von Enge und erhöhter Anspannung sowie mit verstärktem Herzklopfen) kann die bewußte Atemwahrnehmung zu einer deutlichen Verringerung des negativ erlebten Erregungszustandes beitragen.

Wenn man die Atemwahrnehmung über längere Zeit regelmäßig übt, kann man zusätzlich lernen, viele kleine Verhaltensweisen halb- oder bewußt mit dem Atemrhythmus zu verbinden, z.B. das Sprechen, Gehen, Laufen, Schwimmen sowie viele kleinere Alltagshandlungen. Wenn man so über längere Zeit die bewußte Verbindung von Atemrhythmus und Verhaltensweisen einübt, kann im Laufe der Zeit das gesamte persönliche Verhalten rhythmischer, ausgeglichener, gelassener werden.

Somit ist die Übung der regelmäßigen Atemwahrnehmung eine sehr wesentliche Hilfe zu einer rhythmischen, ausgeglichenen Lebensführung.

3.4 Herzensmeditation

Durch die regelmäßige Meditationspraxis mit einer Herzensmeditation übt man eine bewußte Wahrnehmung der Herzbewegungen, und zwar in ihrem körperlichen, seelischen und geistigen Aspekt.

Durch die regelmäßige Übung der körperlichen Herzwahrnehmung wird eine positive Verbindung von Bewußtsein und körperlicher Herzbewegung bzw. eine positive Geist-Körperverbindung im Herzbereich gefördert. Deshalb wird durch eine regelmäßige Herzensmeditation vermutlich die physische Gesundheit des Herzbereiches und damit auch des Kreislaufsystems gefördert. So kann die regelmäßige Pflege der Herzensmeditation wahrscheinlich ein wichtiger Bestandteil zur persönlichen Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

Wie ich hypothetisch vermute, ist eine regelmäßige Herzensmeditation auch sehr geeignet, das Immunsystem in einer zentralen Aufgabe zu stärken. Das Herzzentrum entspricht körperlich hinsichtlich auch dem Ort der Thymusdrüse, so daß sich durch die Herzensmeditation vermutlich die physiologische Aktivität der Thymusdrüse fördern läßt. Die Thymusdrüse hat im Immunsystem endokrinologisch die Bedeutung einer 'Schule': Sie 'schult' die T-Helfer-Zellen, damit sie im Organismus bzw. in seinen Organen arteigene und artfremde Zellen zutreffend unterscheiden können. Die T-Helfer-Zellen markieren fremde bzw. entartete Zellen, damit sie von den T-Killer-Zellen und Makrophagen vernichtet werden können. Von daher läßt sich vermuten, daß eine regelmäßige Übung der Herzensmeditation immunologisch über die Aktivierung der Thymusdrüse zu einer angemessenen Unterscheidung zwischen arteigenen und artfremden Einflüssen führt.

Durch die Herzensmeditation wird natürlich auch die Aufmerksamkeit für seelische Herzensbewegungen gestärkt. Das Herzzentrum ist aus seelischer Perspektive vergleichbar mit einem ruhenden Mittelpunkt im Kreis intensiver Gefühle. Es ist das Zentrum mitmenschlicher Gefühle, das Zentrum von Liebesgefühlen. Durch die regelmäßige Herzensmeditation kann man lernen, die jeweiligen gefühlsmäßigen Bewegungen im Herzzentrum und die zentralen Liebesgefühle wahrzunehmen. Dadurch lernt man mit der Zeit auch eher, bei sich selbst zwischen du-orientierten zentralen Liebesgefühlen und anderen Gefühlen zu unterscheiden.

Durch die regelmäßige Herzensmeditation lernt man weiterhin eine deutlichere Wahrnehmung und Bewußtwerdung des geistigen Herzzentrums bzw. der personalen Wesensmitte. Der Geist des Herzzentrums entspricht sozusagen einer "inneren Stimme", die auf wesentliche Inhalte der eigenen Lebensführung hinweisen will. Durch die regelmäßige körperlich-geistige Konzentration in der Herzensmeditation kann man aufmerksamer und bewußter werden für Fragen und innere Antworten, die sich auf den Sinn und die zentrale Bestimmung des eigenen Lebens beziehen. So lernt man über längere Zeit auch, besser zu unterscheiden: Welche persönlichen Handlungen sind sinnvoll im Sinne zentraler Lebensaufgaben und im Sinne einer von der Herzmitte ausgehenden Liebe? Welche persönlichen Handlungen entstehen demgegenüber mehr dadurch, daß man sich von eigenen Bedürfnissen und äußeren Erwartungen treiben läßt?

Hier läßt sich auch eine geistige Analogie zum oben dargestellten immunologischen Prozeß vermuten; in der Konzentration auf die geistige Herzmitte lernt man zu unterscheiden und findet leichter intuitive Antworten auf die Fragen: Was paßt zu mir, zu meiner Mitte? Was ist mir, meiner inneren Bestimmung eigentlich fremd?

In der Beziehung zu den Mitmenschen kann man durch die regelmäßige Herzensmeditation eher den Geist der Liebe verstehen lernen. Man lernt eventuell besser, eine intuitive Wahrnehmung und geistige Einschätzung dafür zu entwickeln, welche Empfindungen und Strebungen eher aus einer du-orientierten zentralen Liebe und welche mehr aus ich-orientierten Bedürfnissen kommen, auch wenn sie als Ausdruck von "Liebe" dargestellt werden.

3.5 Meditation aus spiritueller Sicht

Wer in einer regelmäßigen Meditationspraxis die Besinnung und geistige Konzentration auf die Verbindung und Einheit mit Gott bzw. einer göttlichen Essenz lenkt, wird wahrscheinlich ein persönliches Gottvertrauen fördern, und zwar ein kosmisches Gottvertrauen auf das kosmisch-allgegenwärtige Wirken Gottes sowie ein innerseelisches Gottvertrauen bzw. auf die Anwesenheit Gottes in der eigenen Herzmitte.

In einer regelmäßigen spirituell verstandenen Meditation erlebt man manchmal Erfahrungen tiefer Ruhe, tiefen Friedens, tiefer Einheit mit sich selbst und der Umgebung, umfassender Geborgenheit in der All-Einheit sowie tiefer Gemeinsamkeit mit Mitmenschen.

Diese Erfahrungen werden dann je nach weltanschaulichen Religionsverständnis interpretiert. In der buddhistischen Tradition Ostasiens wird man sie eher als ein Umgeben- und Durchdrungen-sein von einer apersonalen Alleinheit deuten. In der jüdischen-christlichen Tradition des Abendlandes wird man sie eher als Ausdruck positiver göttlicher Offenbarung deuten, vergleichbar mit den Erleuchtungserfahrungen Jesu bei der Jordantaufe und auf dem Berg Tabor; so kann man durch persönliche Erfahrungen lernen zu glauben:

- *"Ich bin in meiner ganzen Person von Gott angenommen."*
- *"Ich werde vollständig von Gott geliebt. Ich bin ein Kind der göttlichen Liebe."*

Wer regelmäßig im spirituellen Sinne meditiert, hat jedoch nicht nur beseligende Erlebnisse, sondern vielleicht auch dunkle Erlebnisse, die Verwirrung stiften können. Im Sinne der buddhistischen ZaZen-Meditation werden nahezu alle deutlicheren Meditationserlebnisse - d.h. spontan auftauchende Gefühle, Phantasien, Gedanken - als "Trugbilder" interpretiert, bei denen man keinesfalls mit der Aufmerksamkeit verweilen sollte; in diesem Sinne übt man, alle inneren Erlebnisse wie Trugbilder an sich vorbeiziehen zu lassen. In der jüdisch-christlichen Tradition ist der Glaube an göttliche Offenbarungen ergänzt durch den Glauben an das Wirken des Satans bzw. negativer Geister; deshalb werden in der christlichen Mystik dunkle verwirrende Erlebnisse auch als Ausdruck satanischer Versuchungen gedeutet, entsprechend den Versuchungserfahrungen Jesu bei seiner Meditationszeit in der Wüste. In der christlichen Mystik wird viel von meditativen Erlebnissen im Sinne einer "dunklen Nacht" (Johannes vom Kreuz) berichtet.

3.6 Das christliche Herzensgebet

Durch die regelmäßige Einübung des christlichen Herzensgebetes läßt sich ein tiefes, aus eigenem Erleben kommendes Verständnis von christlicher Spiritualität und Mystik entwickeln und ebenso eine christliche Gestaltung des eigenen Lebens fördern. So läßt sich durch persönliche meditative Erfahrungen eine eigenständige christliche Haltung entwickeln, eventuell auch unabhängig von kirchlichen Organisationsstrukturen.

Meditative Erkenntnisse aus der Pflege des christlichen Herzensgebetes sind:

- Jesus ist die Liebe, die Himmel und Erde verbindet;
- Jesus ist die personifizierte Gestalt und Botschaft ("das Wort") der göttlichen Liebe.

Durch die Pflege des christlichen Herzensgebetes kann man lernen, für die Stimme Jesu im Herzen aufmerksam zu werden, die sich in einer persönlichen geistigen Intuition melden kann.

Mit dieser Stimme Jesu im Herzen bzw. mit der geistigen Intuition kann man lernen, die göttliche Berufung für das eigene Leben wahrzunehmen. Der zentrale Lebenssinn (vgl. Kap. 3.4) wird im christlichen Sinne durch die göttliche Berufung für das eigene Leben bestimmt.

Bei der regelmäßigen Pflege des christlichen Herzensgebetes erlebt/erkennt man manchmal eine göttliche Berufung zu einer Nachahmung des konkreten Erdenlebens Jesu, bzw. den Ruf, das konkrete eigene Leben so zu gestalten, wie es einer Nachahmung Jesu entsprechen könnte.

Durch die regelmäßige Pflege des christlichen Herzensgebetes wird man für viele Aspekte einer christlichen Lebensführung aufmerksam. Ich glaube, daß die regelmäßige Pflege des christlichen Herzensgebetes mit den dabei auftauchenden Erfahrungen und Erkenntnissen die Chance einer tiefen christlichen Lebenshaltung und ihrer konkreten Verwirklichung im persönlichen Leben bietet.