

Meditieren mit Leib, Herz und Geist und meditativ beten

**Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe**

**Müntestraße 5
33397 Rietberg**

August 2015

Absicht

Ich möchte einen Weg zum Meditieren praxisnah aufzeigen.
Unter den vielfältigen Formen von Meditation mit verschiedenen weltanschaulichen und religiösen Hintergründen stelle ich einen von mir ausgewählten Weg dar, der mir seit 30 Jahren ein wichtiger Rückhalt geworden ist.

Dabei erläutere ich,

- a) was Meditieren bedeuten kann,
- b) wie man sie in Stufen konkret einüben kann
- c) und wie eine regelmäßige Meditationspraxis wirken kann.

Inhalt

Übersicht	5
Meditieren ...	5
... mit dem Leib	5
... mit dem Geist	5
Meditativ beten	6
... in der christlichen Tradition	6
Anregungen zum „Herzensgebet“	6
Empfehlungen zur Dauer und Häufigkeit von Meditation	6
1. Meditieren – was ist das?	7
1.1 Traditionen von Meditation	7
Meditation allgemein	7
... in ostasiatischen Religionen	7
1.2 Meditieren ist: Konzentration auf ein Element üben	8
1.3 Arten des Denkens	9
Spontan denken – konzentriert denken	9
Meditativ denken	9
1.4 Meditative Konzentrationselemente	10
1.5 Meditativ mehrere Konzentrationselemente systemisch verbinden	10
1.6 Zum Rahmen von Meditationen	10
Ort	10
Sitzhaltung	10
Zeit	11
1.7 Positive Auswirkungen von meditativer Konzentration	11
... entstehen durch Üben und Trainieren	11
... lassen sich nicht gezielt anstreben	11
... können manchmal als Geschenk empfangen werden	11
2. Ein meditativer Weg: Meditieren mit Leib und Geist	12
2.1 Zur Einführung: Leibliches Erleben	12
... freundlich aufmerksam spüren	12
... in seiner Selbstorganisation geistig wertschätzen	12
... durch geistige Zuwendung positiv beeinflussen	13
... mit zusätzlicher geistiger Konzentration verbinden	13
Leib-seelisch-geistige Zusammenhänge nutzen und fördern	13
2.2 Aufrechtes Sitzen meditativ spüren	14
Zur meditativen Übung	14
Zur geistigen Vertiefung: Verbindungen nach ‚unten‘ und ‚oben‘ spüren	14
Auswirkungen regelmäßiger meditativer Übungen	14
2.3 Das Atmen meditativ spüren	15
Zur meditativen Übung	15
Zur geistigen Vertiefung: Atmen als rhythmische Selbstbewegung	15
Auswirkungen regelmäßiger meditativer Übungen	15
Erweiterungen: Atmen spüren im Alltag	16

2.4	Das Pulsieren des Herzens meditativ spüren	17
	Zu meditativen Übungen	17
	Zur geistigen Vertiefung von Herzmeditationen	18
	Auswirkungen regelmäßiger Übungen zur Herzmeditation	19
	Erweiterungen: das Pulsieren von Kreislauf und Herz im Alltag spüren	21
2.5	Zusammenfassung: Leibliches Erleben meditativ spüren	22
	Ein Konzentrationssystem zu leiblichem Erleben mehrstimmig entfalten	22
	Auswirkungen: Das System leib-seelischer Gesundheit fördern	22
	Auswirkungen: Konzentrationsfähigkeiten fördern	23
3.	Meditieren mit geistigen Inhalten – als weiterer Weg	24
3.1	Wie? Zur Methodik geistiger Konzentration	24
3.2	Warum? Begründungen für ein Meditieren mit geistigen Inhalten	24
	Denkinhalte konzentriert orientieren – weniger Ablenkung durch Spontangedanken	24
	Geistige Orientierungen für bewusste Lebensgestaltung pflegen und üben	24
	Suggestionen einüben als Weg vom bewussten Denken zu unterbewusster Wirkung	25
	In Meditationen das Denken konzentrieren statt ‚abschalten‘	25
3.3	Zur Auswahl meditativer geistiger Orientierungen	26
	Die Konzentration auf leibliches Erleben geistig verstärken	26
	Sich selbst geistig und seelisch stärken	26
	Sich Mitmenschen geistig zuwenden	26
	Für das Gute in der Welt	26
	Geistige Inhalte gemäß religiöser Glaubenshaltungen	26
4.	Gemeinschaftsmeditation	27
4.1	Vorteile bei Gemeinschaftsmeditationen	27
4.2	Einführungskurse in Meditation	27
4.3	Anregungen zu Meditationsübungen in einer Gemeinschaft	27
	Zu Beginn ...	27
	Zur eigentlichen Meditationszeit ...	28
	Zu einer meditativen Konzentration für die symbolisierte Kreismitte	28
	Zur Abrundung: Gruppengespräch über meditative Erlebnisse	28
5.	Meditativ beten – ein weiterer religiöser Weg	29
5.1	Zum spirituellen und religiösen Verständnis von Meditation	29
	Religiöse Wurzeln von Meditation	29
	Meditation und Religionsfreiheit	29
	Meditativ beten	29
5.2	Meditation als religiöse Übung	30
	Übungsanregungen	30
	Inhalte zum Ausdrücken religiösen Glaubens	30
	Inhalte zum Beten	30
	Sich öffnen, empfängsbereit werden	30
	Religiöse Gemeinschaftsmeditation	30
5.3	Mögliche Auswirkungen religiösen Meditierens	31
	Persönlichen Glauben stärken	31
	Persönliche Verbindung zum Göttlichen stärken	31
	Religiöses Glauben mit alltäglicher Lebensführung verbinden	31
	Leid- und Schicksalserfahrungen besser bewältigen	31
	Vertiefte meditative Erlebnisse empfangen	31

6. Vertiefte Erlebnisse beim Meditieren	32
6.1 Vertiefte Erlebnisse empfangen und geschehen lassen	32
Empfangen	32
Während einer Meditationsübung geschehen lassen	32
Nach einer Meditationsübung geistig einordnen	32
6.2 Vertiefte Erlebnisse geistig einordnen	33
Arten spiritueller vertiefter Erlebnisse	33
Vertiefte meditative Erlebnisse deuten	33
6.3 Deutungsmöglichkeiten zu vertieften Erlebnissen	34
Psychologische Deutungen zu positiven Erlebnissen	34
Psychologische Deutungen zu problematischen Erlebnissen	34
Religiöse Deutungen zu positiven Erlebnissen	35
Religiöse Deutungen zu problematischen Erlebnissen	35
6.4 Zur Abrundung: Vertiefte meditative Erlebnisse	36
... sind seltene Geschenke	36
... sind vieldeutig	36
... können zu bleibenden Erkenntnissen verarbeitet werden	36
... können zu Versuchungen führen	37
... mit erfahrenem Meditationsbegleiter besprechen	37
7. Meditation mit dem christlichen Herzensgebet	38
7.1 Das christliche Herzensgebet und Jesusgebet	38
Herzensgebet und Jesusgebet – kurz erläutert	38
Zur christlichen Tradition des Herzensgebets	38
7.2 Zur meditativen Übung des Herzensgebets	39
Eine Empfehlung aus der Literatur	39
Meine Empfehlungen im Sinne bisheriger Meditationsanregungen	39
Mit dem Herzen beten – wie?	40
Das Herzensgebet im christlichen Rahmen einüben	40
Aus dem Herzensgebet für Mitmenschen beten	40
Gemeinschaftsmeditation mit dem Herzensgebet	40
7.3 Mit dem Herzensgebet den Alltag begleiten	41
7.4 Mögliche Wirkungen des Herzensgebets	41
8. Abschluss: Ein Wunsch für Leserinnen und Leser	41
Literatur	42

Übersicht

Die kurze Darstellung eines meditativen Weges ist Inhalt dieser Übersicht.
In weiteren Kapiteln werden Anteile und Stufen des meditativen Weges weiter erläutert.

Meditieren ...

Meditieren heißt: üben, die Aufmerksamkeit vollständig auf ein Konzentrationselement oder auf wenige miteinander verbundene Konzentrationselemente zu richten.

Da auch immer wieder spontane Gedanken wie Winde durch den Kopf gehen, übt man im Meditieren beständige Aufmerksamkeit und Konzentration für gewählte Elemente.

Für den meditativen Weg benenne ich nachfolgend einige Stufen konzentrativer Aufmerksamkeit.

... mit dem Leib

1. Mit einer aufrechten Haltung sitzen,
nah am Boden sitzen – auf einem Kissen, einer Decke oder einem Meditationshocker,
sich auf die aufrechte Haltung konzentrieren.
2. Das Atmen geschieht und bewegt sich beständig von selbst.
Das Atmen bewusst spüren, wie es geschieht und sich bewegt,
sich auf das Atmen konzentrieren.
3. Der Kreislauf des Blutes fließt beständig,
das Herz pulsiert beständig, das Pulsieren des Herzens setzt sich im Kreislauf fort.
Das Pulsieren des Kreislaufes aufmerksam wahrnehmen, am besten in den Händen,
sich auf das Pulsieren des Kreislaufes konzentrieren.
4. Das Herz pulsiert beständig, das Pulsieren des Herzens setzt sich im Kreislauf fort.
Das Pulsieren des Herzens im Brustraum aufmerksam wahrnehmen,
sich auf das Pulsieren des Herzens konzentrieren.

So kann man sich meditativ auf zentrale spürbare Elemente leiblichen Erlebens konzentrieren.

... mit dem Geist

Wenn man sich – wie soeben beschrieben – auf leibliches Erleben meditativ konzentriert, verbindet man seinen Geist mit leiblichem Erleben.

Dies ist auch ein wichtiges Prinzip für alle Wege zu mehr leib-seelischer Gesundheit.

Weiterhin ist es für die geistige Konzentration als Kontrast zur Flut spontaner Gedanken sinnvoll, einen geistigen Inhalt in Form eines Wortes oder kurzen prägnanten Satzes zu wählen, einen geistigen Inhalt, mit dem man das gegenwärtige Leben positiv beeinflussen möchte.

Solche positiven geistigen Inhalte können sich beispielsweise beziehen auf:

- eine Stärkung der beschriebenen leiblichen Konzentrationen,
z.B. „aufrecht“, „ich atme“, „Mein Herz pulsiert.“
- suggestive Aussagen zur seelischen Stärkung, z.B. „Ich traue mich.“
- Mitmenschen mit denen man sich verbunden fühlt, z.B. „für ...“ (Namen einsetzen)
- allgemeine positive geistige Aussagen, z.B. „in Frieden sein“

Den gewählten geistigen Inhalt kann man dann beständig wiederholend leise aussprechen.

Für eine Meditationszeit ist es sinnvoll, nur einen geistigen Inhalt zu wählen.

Für verschiedene Meditationszeiten kann man auch verschiedene geistige Inhalte wählen, um das jeweils gegenwärtige Leben positiv zu beeinflussen.

Meditativ beten

Beten ist ein Weg für Menschen, die religiös an ansprechbare überirdische Geistwesen glauben.

Beten heißt: den eigenen Geist auf ein überirdisches Geistwesen orientieren und dieses im Sinne eines Du ansprechen, im Glauben vom überirdischen Geistwesen ‚erhört‘ zu werden.

Meditatives Beten ist dann eine Form meditativer geistiger Konzentration auf einen kurzen Gebetsinhalt in Form eines Wortes oder Satzes, z.B. *„Herr, erbarme Dich unser.“*

In jüdischen, christlichen und islamischen Traditionen dienen meditative Übungen – wie auch alle Formen des Betens – als ein Weg dazu, Begegnungen bzw. Verbindungen mit dem einen Gott zu spüren, zu erfahren, zu erkennen.

... in der christlichen Tradition

In der christlichen Tradition wurden meditative Übungen vor allem im Mönchtum verbreitet. Mönche zogen sich seit dem 4. Jahrhundert in stille Gegenden zurück, zunächst öfters in Wüsten, und bildeten dort Gemeinschaften.

Sie suchten gemeinsam Wege zu vertieften religiösen Lebensformen

- in äußerer Einfachheit,
- mit regelmäßigen Lesungen biblischer Schriften, über die sie dann besinnlich nachdachten, um daraus Wege für ihr konkretes Leben zu suchen und
- mit einfachen, sich wiederholenden Gebetsformen.

Das griechische Gebet *„Kyrie eleison“* bzw. *„Herr, erbarme Dich“* entstand als wichtige sich wiederholende Gebetsform, die sich in der christlichen Gebetsform erhalten hat.

In der mittelalterlichen Mystik wurden von Johannes von Kreuz und Theresia von Avila gestufte meditative Wege mit möglichen religiösen Erfahrungen beschrieben.

Aus den Exerzitien des Ignatius von Loyola wurde eine wichtige standardisierte Form zu vertiefter meditativer Praxis gebildet.

Anregungen zum „Herzensgebet“

Als „Herzensgebet“ wird eine christliche meditative Gebetsform bezeichnet, in der man den Namen *„Jesus“* oder den Satz *„Jesus, erbarme Dich meiner.“* wiederholt ausspricht; im Sinne beständiger geistiger Konzentration wird dann Jesus angesprochen bzw. angebetet. Deshalb wird das Herzensgebet auch oft als Jesusgebet bezeichnet.

Ich übe seit 25 Jahren im Sinne des Herzensgebetes folgenden meditativen Weg:

- das Atmen spüren,
- den Puls des Herzens spüren,
- *„Jesus“* gebetsmäßig wiederholt ansprechen.

Empfehlungen zur Dauer und Häufigkeit von Meditation

Eine Meditationsübung sollte mindestens 10 Minuten dauern.

Gut ist es, jeweils 20 Minuten zu meditieren.

Als besonders wertvoll gilt es, jeweils 20 Minuten zu meditieren.

Empfehlenswert ist es, täglich eine Meditationsübung durchzuführen.

1. Meditieren – was ist das?

1.1 Traditionen von Meditation

Meditation allgemein

Meditation – von lateinisch *meditari* „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ – ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte geistige Praxis.

Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen können Menschen ihren Geist beruhigen, sammeln, teilweise auch vertiefen und erweitern.

Im religiösen Sinne versuchen Menschen durch meditative Übungen dem näher zu kommen, was sie jeweils als höchste Wahrheit verstehen:

- einem all-einen Gott näher kommen,
- in eine umfassende All-Einheit eintauchen,
- einem göttlichen Kern der eigenen Person näher kommen.

... in ostasiatischen Religionen

In den Religionen des Buddhismus, Hinduismus und Taoismus spielen meditative Übungen seit ca. 2500 Jahren eine starke Rolle in religiöser Praxis.

Als Ziel wird angestrebt, sich in Leere zu versenken, ins buddhistische Nirwana bzw. ins Nichts einzutauchen und sich dabei von irdischen Anhänglichkeiten zu lösen.

Um sich ins Nirwana zu versenken, erscheint es auch wichtig, ‚Denken abzuschalten‘.

Für meditative Wege sind Konzentrationen auf körperliche Bewegungen entwickelt worden.

Yoga ist als Sammlung meditativer Bewegungsformen im Abendland besonders bekannt.

Auch ZaZen als meditative Konzentration auf aufrechtes Sitzen und Atmen wurde im Westen bekannt, vor allem durch Karlfried Graf Dürckheim seit den 50er Jahren.

1.2 Meditieren ist: Konzentration auf ein Element üben

Meditieren heißt im psychologischen Sinn:

üben, die Aufmerksamkeit vollständig auf ein Konzentrationselement oder auf wenige miteinander verbundene Konzentrationselemente zu richten.

Solche Konzentrationselemente können beispielsweise sein:

ein körperliches Erleben, ein Wort, ein Satz, ein Bild, ein Gegenstand, eine Naturwahrnehmung.

Im Meditieren übt man fortgesetzt, sich immer wieder auf die Konzentrationselemente zu sammeln und lässt andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen.

Da auch immer wieder spontane Gedanken wie Winde durch den Kopf gehen, übt man im Meditieren beständige Aufmerksamkeit und Konzentration für gewählte Elemente.

Eine Meditationsübung ist eine absichtslose Konzentrationsübung.

Das Verfolgen bestimmter Absichten ist bei einer Meditationsübung eher hinderlich.

Wer absichtslos meditiert, kann bei einer Meditation gute Erfahrungen machen.

Wer in einer Meditation gute Erfahrungen anstrebt, behindert eher meditative Konzentration.

Wer meditiert, möge es tun, weil er vom Wert des Meditierens überzeugt ist oder an ihn 'glaubt'. Wenn man ohne das Verfolgen von Absichten meditiert, wird man manchmal, eher selten, von positiven Erfahrungen 'beschenkt'.

Durch meditative Konzentration wird 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 halbunbewusster 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 - wie auch 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 Hintergrund-Phänomenen gelingt selten, in wenigen Minuten; ein Anstreben von 'Abschalten' 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 wird man fähiger, geistige Orientierung auf wichtige Elemente zu konzentrieren, zu sammeln, wie mit einem Brennglas zu bündeln.

1.3 Arten des Denkens

Spontan denken – konzentriert denken

Wir Menschen sind zum Denken geboren; darin unterscheiden wir uns besonders von Tieren. In jeder Lebensminute sind die Nerven in der Großhirnrinde, dem ‚Sitz unseres Denkens‘ aktiv.

In wachen Zuständen sind wir Menschen nahezu beständig am Denken, sei es,

- um gegenwärtig aus Wahrnehmungen in der Umwelt wichtige Informationen zu ziehen,
- um uns an vergangene Erfahrungen zu erinnern,
- um etwas für unsere Strebungen, Wünsche, Zielsetzungen in der Zukunft zu planen
- um für unangenehme Probleme Zukunftslösungen zu planen

In unserem Denken bewegen wir uns zwischen spontanem Denken und konzentriertem Denken.

Einerseits kommen uns beständig spontane Gedanken.

Solch ein spontanes Denken lässt sich mit Winden vergleichen:

Winde spontaner Gedanken ziehen ständig durch unser Gehirn, ohne dass wir sie steuern.

Andererseits denken wir konzentriert nach, wenn wir etwas erreichen wollen und Ziele anstreben.

Mit konzentriertem Nachdenken bewältigen wir Menschen alltäglich unsere Lebensaufgaben in Familie, Haushalt, beruflichem Einsatz, in Freizeitinteressen, in mitmenschlichen Beziehungen.

Meistens mischen wir in unserem Denken spontane und konzentrierte Anteile.

Je weniger Menschen sich im Denken konzentrieren und konzentriert nachdenken, desto mehr lassen sie sich von spontanen Gedanken überraschen bzw. treiben.

Je mehr Menschen konzentriert über Aufgaben und Ziele nachdenken, desto weniger lassen sie sich von spontanen Gedanken ‚ablenken‘.

Manchmal erleben Menschen folgende unangenehme paradoxe Situation im Denken:

Sie erleben unangenehme Spontangedanken, möchten dann aber nicht weiter nachdenken, sondern eher ‚abschalten‘, und bleiben dann vermehrt bei Spontangedanken hängen.

Menschen könnten dann ihr Denken ‚umschaltend‘ sich fragen, über welche Wünsche sie konzentriert nachdenken wollen.

Meditativ denken

Während wir uns im Nachdenken sehr wach und angestrengt auf Wege und Ziele konzentrieren, konzentrieren wir uns im Meditieren eher gelockert und gelöst auf wenige interessante Elemente.

Beim Meditieren begeben wir uns meist in eine äußere Ruhe, konzentrieren uns beständig auf wenige interessante Elemente und lassen dann auch Winde ‚ablenkender‘ spontaner Gedanken vorbeistreichen. .

1.4 Meditative Konzentrationselemente

Was sind im Sinne seelischer Gesundheit günstige Elemente für meditatives Konzentrieren?

Zunächst lassen sich äußere und innere Elemente unterscheiden:

Äußere Elemente befinden sich in der Umwelt,
innere Elemente stammen aus dem inneren Erleben.

Die meditative Konzentration auf ein Element in der Umwelt kann dazu beitragen, innere Verbindung mit dem meditativen Element der Umwelt zu erfahren.

Die Umwelt bietet eine große Auswahl an sinnvollen Elementen für meditative Konzentrationen an: eine Blume, ein Baum, vielfältige Erscheinungen in der Natur, eine brennende Kerze, ein Bild, meditative Musik (mit vielen Wiederholungen einer Melodie).

Meditative Konzentration auf ein Element in der Umwelt, insbesondere auf vielfältige Elemente der Natur, kann den Einstieg in meditative Bemühungen erleichtern.

Die meditative Konzentration auf inneres Erleben kann dazu beitragen, innere Mitte und Einheit zu erfahren.

Aus dem inneren Erleben bieten sich zur meditativen Konzentration an:

ein leibliches Geschehen: die körperliche Haltung, das Atmen, das Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens; ein Phantasiebild, ein Wort, ein Satz, usw.

Für eine Meditation empfiehlt sich auch eine geistige Konzentration auf einen wesentlichen Inhalt, der in ein Wort oder einen kurzen prägnanten Satz gekleidet ist.

Solch eine geistige Aufmerksamkeit kann auch eine leibbezogene Aufmerksamkeit begleiten.

1.5 Meditativ mehrere Konzentrationselemente systemisch verbinden

In einer Meditation können wir uns in gestuften Schritten

zunächst auf ein Element konzentrieren,

uns dann auf ein weiteres Element konzentrieren,

uns zusätzlich vielleicht auf ein drittes und viertes Element konzentrieren

und schließlich die Konzentration auf mehrere Elemente systemisch verbinden,

so dass wir ein stimmiges Konzentrationssystem mit mehreren verbundenen Elementen entfalten.

Als erläuternder Vergleich:

ChorleiterInnen mehrstimmiger Chöre konzentrieren sich mit ihren ChorsängerInnen

zunächst auf einzelne Stimmlagen, dann auf den Zusammenklang von zwei, drei, vier Stimmen.

ZuhörerInnen sind für mehrstimmige Chorgesänge wohl aufmerksamer als für einstimmige Lieder.

Wenn Menschen sich auf einige ‚mehrstimmig‘ verbundene Elemente meditativ konzentrieren, binden sie mehr Konzentration und lassen sich weniger von spontanen Gedanken ablenken.

1.6 Zum Rahmen von Meditationen

Ort

Ein ruhiger Ort und Platz in einer angenehm empfundenen Umgebung wirkt für Unterstützung von meditativen Konzentrationen unterstützend.

Sitzhaltung

Fürs Meditieren ist das Sitzen mit einer aufrechten Körperhaltung wichtig.

Während zu Entspannungsübungen bequeme Haltungen im Liegen oder Sitzen gehören, ist für Meditationen eine aufrechte Körperhaltung im Sitzen typisch.

Buddhastatuen mit einem Lotussitz symbolisieren eine ideale Sitzhaltung:

nah am Boden sitzen und sich dadurch körperlich deutlicher mit dem Boden verbinden und sich in der Wirbelsäule senkrecht aufrecht halten.

Man kann nah am Boden sitzen auf einem Kissen, einer Decke oder einem Meditationshocker, mit überschränkten Beinen, wobei die Knie etwas niedriger als die Hüfte liegen.

Man kann auch auf einem Stuhl ohne Rückenlehne oder mit aufrechter Rückenlehne sitzen.

Für das Sitzen ist eine aufrechte Haltung mit senkrecht aufrechter Wirbelsäule wichtig. Dann können die Rückenmuskeln eine optimale Spannung einhalten und kommen nicht im Überspannung.

Wenn man eine passende Sitzhaltung gefunden hat, ist es zunächst wichtig, sich auf eine aufrechte Haltung beim Sitzen zu konzentrieren, und dadurch meditativ in einer aufrechten Haltung zu verweilen (vgl. 2.2).

Zeit

Eine Meditationsübung sollte mindestens 10 Minuten dauern.

Gut ist es, jeweils 20 Minuten zu meditieren.

Als besonders wertvoll gilt es, jeweils 30 Minuten zu meditieren.

Empfehlenswert ist es, täglich eine Meditationsübung durchzuführen.

1.7 Positive Auswirkungen von meditativer Konzentration

Menschen, die täglich regelmäßig monatelang meditieren, erleben manchmal positive Auswirkungen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheit.

... entstehen durch Üben und Trainieren

Positive Auswirkungen beruhen vorwiegend auf dem Prinzip des Übens:

Wenn man etwas regelmäßig übt, wird dadurch die geübte Fähigkeit gesteigert.

Wenn Menschen regelmäßig meditieren, üben sie ihre Fähigkeit, sich gezielt zu konzentrieren und sich von spontanen Empfindungen weniger ablenken zu lassen.

Dadurch verbessern Menschen durchs Meditieren vermutlich ihre Fähigkeiten,

- sich in der persönlichen Lebensführung zu konzentrieren,
- die Konzentration auf angestrebte Ziele zu verbessern
- und Ausdauer und Durchhaltefähigkeit auf den Wegen zu angestrebten Zielen zu fördern.

Eine symbolische Faustregel:

Erst wenn man etwas 100mal übt und trainiert,

spürt man positive Übungs- und Trainingsergebnisse etwas deutlicher.

... lassen sich nicht gezielt anstreben

Positive Auswirkungen sollten während einer Meditationsübung nicht direkt angestrebt werden; sie können sich als Nebeneffekte regelmäßigen Meditierens einstellen.

Die einzelne Meditationsübung sollte absichtslos sein;

die meditative Konzentration wird behindert, wenn man meditiert, 'um etwas zu erreichen'.

... können manchmal als Geschenk empfangen werden

Manchmal erleben Menschen beim meditierenden Verweilen positive Empfindungen, z.B. angenehme innere Stille, Gelassenheit, inneren Frieden, eins sein mit sich und der Umwelt.

Solche positiven Empfindungen können manchmal eintreten als ‚Lohn‘ für geduldiges Üben; sie werden sozusagen ‚geschenkt‘; man sollte sie nicht anstreben.

Die Psychodynamik des Strebens behindert oftmals das Eintreten inneren Friedens; dieses Prinzip gilt besonders für Meditationsübungen.

2. Ein meditativer Weg: Meditieren mit Leib und Geist

Meditieren als Üben aufmerkamer Konzentration auf ausgewählte Elemente ist in vielen Richtungen möglich. Dies verdeutlichen auch die kurzen Darstellungen zu Meditationstraditionen der christlichen und ostasiatischen Religionen.

Im weiteren erläutere ich einen meditativen Weg mit mehreren Stufen und, wie sich auf den Stufen mehrere Elemente meditativer Aufmerksamkeit verbinden lassen.

2.1 Zur Einführung: Leibliches Erleben

... freundlich aufmerksam spüren

Als Grundstufe eines meditativen Weges empfehle ich:
leibliches Erleben aufmerksam spüren in der Folge:

1. körperliche Haltung,
 2. Atmen,
 3. Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens,
- dabei das Spüren mit bejahender freundlicher Gesinnung begleiten,
bei solchem Spüren meditativ verweilen,
also: spürende freundliche Aufmerksamkeit für leibliches Erleben als Meditation üben.

Wenn wir leibliches Erleben mit bejahender Gesinnung aufmerksam spüren,
wenden wir leiblichem Erleben positive geistige Aufmerksamkeit zu.
Wir schenken dann leiblichem Erleben aus unserem Geist aufmerksame Zuwendung.

Zum Vergleich: Wir können spontanen Bewegungen von Haustieren und von Kindern freundliche aufmerksame Zuwendung schenken.
Auf freundliche aufmerksame Zuwendungen reagieren Tiere und Kinder meist positiv.
Leibliches Erleben lässt sich mit spontanen Bewegungen von Tieren und von Kindern vergleichen.

... in seiner Selbstorganisation geistig wertschätzen

Unser Leib lebt mit beständigen spontanen physiologischen Bewegungen von Nerven, Kreislauf, Atmen, Muskeln, hormonellen Prozessen aus eigener ‚unterbewusster‘ Selbstorganisation, die sich nicht direkt vom geistigen Bewusstsein und Wollen steuern lässt.

In unserer Gesellschaft überwiegen **im Denken und Streben technologische Orientierungen**:
Man denkt viel darüber nach, wie man Realitäten technisch steuern und kontrollieren kann wie man Realitäten durch technische und menschliche Leistungen verändern kann.

Dabei kommen **lebensspezifische Orientierungen im Denken und Streben** oft zu kurz.
Mit lebensorientiertem Denken können wir im Denken und Streben berücksichtigen:
Lebewesen organisieren ihr Leben beständig aus spontanen Bewegungen selbst.
Meist organisieren sie ihr Leben so, wie es für ihre gesunde Lebenserhaltung optimal ist.
Sie lassen sich in spontanen Selbstorganisationsprozessen zwar beeinflussen, aber nicht steuern.

Im technologisch orientierten Denken betrachten Menschen ihren Körper oft unwillkürlich wie eine Maschine, die Leistung erbringen soll.
Sie sind enttäuscht, wenn ihr Körper nicht die im Denken geforderten Leistungen erbringt.
Sie erstreben weitgehende Kontrolle über körperliches Erleben.

Mit lebensorientiertem Denken können wir unser leibliches Erleben mit inneren physiologischen Bewegungen als Ausdruck spontaner Selbstorganisationsprozesse unseres Leibes verstehen.
Dabei können wir darauf vertrauen, dass unser Leib mit inneren selbstorganisierten Bewegungen immer wieder gesunde Lebenserhaltung anstrebt.

Deshalb können wir das beim Meditieren gespürte leibliche Erleben positiv wertschätzen.

Manchmal fällt es Menschen schwer, gespürtes leibliches Erleben positiv zu schätzen, wenn sie sich im leiblichen Erleben unruhig, nervös, geschwächt, schmerzhaft empfinden. Wenn Menschen dann gespürtes Erleben verlängert mit negativen Bewertungen beantworten, sind sie in einem inneren Konflikt zwischen leiblichem Erleben und bewertendem Denken. Dann fällt es ihnen schwer, auf positive Selbstorganisationsprozesse des Leibes zu vertrauen.

Von daher kann für solche Menschen ein meditativ verweilendes Spüren körperlichen Erlebens ein neuer therapeutischer Weg werden, um leibliches Erleben positiv zu spüren und zu werten. Sie können im Meditieren üben, leibliches Erleben mit freundlicher geistiger Zuwendung zu spüren und so auch ein Vertrauen auf positive Selbstorganisationsprozesse des Leibes zu fördern.

... durch geistige Zuwendung positiv beeinflussen

Wenn wir leibliches Erleben meditativ verweilend spüren mit positiver geistiger Zuwendung, mit freundlichem vertrauensorientiertem Denken, **dann verbinden wir unseren Geist positiv mit unserem Leib**, dann beeinflussen wir durch geistige Zuwendung das leibliche Erleben positiv, dann fördern wir positive Selbstorganisationsprozesse unseres Leibes.

Deshalb können wir das beim Meditieren gespürte leibliche Erleben positiv wertschätzen. So wie Tiere und Kinder auf freundliche aufmerksame Zuwendungen meist positiv reagieren, so reagiert auch unser leibliches Erleben auf freundliche geistige Zuwendungen meist positiv.

Wenn Menschen regelmäßig üben, leibliches Erleben mit positiver Gesinnung zu spüren, können sie vielleicht langfristig positive Trainingseffekte im leiblichen Erleben erzielen.

Auch da: Wenn man etwas 100mal übt und trainiert, spürt man positive Übungs- und Trainingsergebnisse wohl etwas deutlicher.

... mit zusätzlicher geistiger Konzentration verbinden

Ein verweilendes meditatives Spüren leiblichen Erlebens können wir durch zusätzliche geistige Konzentration auf einen kurzen leibbezogenen Satz verstärken:
z.B.: eine aufrechte Haltung spüren und dabei innerlich leise sprechen „*aufrecht sein*“;
z.B.: das Atmen spüren und dabei innerlich leise sprechen „*atmen*“;
z.B.: das Pulsieren des Kreislaufes spüren und dabei innerlich leise sprechen „*es pulsiert in mir*“.
Wir können einen solchen verstärkenden Satz im Ausatmen leise aussprechen.

So können wir im Meditieren zwei zusammenhängende Konzentrationselemente verbinden: leibliches Erleben spüren und mit innerem Sprechen eines bezogenen Satzes verbinden.

So üben und binden wir mehr Konzentration und lassen uns weniger von spontanen Gedanken ablenken.

Leib-seelisch-geistige Zusammenhänge nutzen und fördern

Mehrere deutschsprachige Begriffe – z.B. das Wort „Haltung“ – haben eine doppelte Bedeutung, sie umschreiben sowohl einen leiblichen wie auch einen seelisch-geistigen Bewegungszustand und drücken so leib-seelisch-geistige bzw. psycho-somatische Zusammenhänge aus.

Eine wichtige Möglichkeit, leib-seelisch-geistige Gesundheit zu fördern, besteht darin, anhand solcher Begriffe die leibliche Komponente üben und trainieren und uns auf seelisch-geistige Komponente besinnen.

Solche Begriffe mit psycho-somatischer Doppelbedeutung sind z.B.

- Haltung, aufrechte Haltung, sich aufrecht halten,
- Selbstständigkeit, selbst stehen können, zu sich selbst stehen
- Bewegung, beweglich, sich bewegen, sich frei und locker bewegen
- durchatmen, Atempause als Zeit bewussten Atmens
- das Herz spüren und empfinden, mit dem Herzen spüren und empfinden

2.2 Aufrechtes Sitzen meditativ spüren

Zur meditativen Übung

Empfehlungen zur Sitzhaltung sind unter 1.6 „Sitzhaltung“ mitgeteilt.

Menschen beginnen in der Regel mit dem Meditieren, indem sie an einem angenehmen ruhigen Ort eine aufrechte Haltung im Sitzen einnehmen, nah am Boden sitzend oder auf einem Stuhl sitzend.

Ein Sitzen mit senkrecht aufrechter Wirbelsäule ist ein wichtiges Element beim Meditieren.

Zu Beginn einer Meditation ist es sinnvoll, dass sich Menschen zunächst auf aufrechtes Sitzen konzentrieren. Sie können in der meditativen Konzentration beim aufrechten Sitzen verweilen, damit sie aufrechtes Sitzen während der meditativen Zeit durchhalten.

Wenn Menschen eine aufrechte Sitzhaltung körperlich einhalten, üben und fördern sie damit eine seelisch-geistige aufrechte Haltung im Alltag des Lebens. (vgl. oben unter 2.1 „Leib-seelisch-geistige Zusammenhänge nutzen und fördern“)

Wir können verweilendes meditatives Spüren aufrechten Sitzens verstärken, indem wir uns zusätzlich auf leise gesprochenen Worte „*aufrecht sein*“ konzentrieren.

Zur geistigen Vertiefung: Verbindungen nach ‚unten‘ und ‚oben‘ spüren

Wenn Menschen meditierend aufrecht sitzen, können sie ergänzend auch Verbindungen mit Unten und Oben aufmerksam wahrnehmen.

Sie können unten verbindende Berührungen von Füßen und Beine zum Boden spürend empfinden sowie die Berührung des Beckenraumes mit der Sitzunterlage spürend empfinden.

Wenn Menschen Berührungen und Verbindungen mit dem Unten spürend wahrnehmen, können sie sich auch Verbindungen mit dem Boden, mit "Mutter Erde" ins Bewusstsein rufen. Wir Menschen sind sozusagen von der ‚Mutter Erde‘ getragen.

In einer aufrechten Haltung strecken sich Menschen nach oben. Menschen können sich dann auch bewusst auf geistige Orientierungen nach oben besinnen, auf geistige Strebungen nach oben, im spirituellen Sinne auch auf Strebungen und Verbindungen zu einem "Vater im Himmel".

Die aufrechte Haltung und Streckung nach oben wird durch folgendes Phantasiebild gefördert: sich im Scheitelpunkt als höchstem Punkt des Leibes („Scheitelchakra“) eine Öffnung vorstellen, darin einen senkrecht von oben kommenden Lichtstrahl aufnehmen und senkrecht durch den Leib vom Scheitel bis zu den Füßen weiterleiten.

Auswirkungen regelmäßiger meditativer Übungen

Wenn Menschen leib-seelisch-geistig aufrechte Haltungen im Lebensalltag üben, üben sie wohl auch die Bereitschaft, Selbstverantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Aus einer innerlich gereiften Lebenshaltung können Menschen sich dann sagen: "Ich übernehme Selbstverantwortung für mein Leben, meinen Lebensweg, meine Gesundheit und meine seelisch-geistigen Lebenshaltungen."

In einer geistig aufrechten Haltung fragen sich Menschen eher:

- Welche Ziele und Absichten will ich persönlich aufrechterhalten?
- Welche Erwartungen anderer Menschen in meinem sozialen Umfeld mache ich mir zu eigen? Und von welchen Erwartungen distanzriere ich mich eher?

2.3 Das Atmen meditativ spüren

Zur meditativen Übung

Wir Menschen atmen beständig von selbst, von der Geburt bis zum ‚letzten Atemzug‘.

Wir können unser Atmen aufmerksam spüren,
wir können spüren, wie sich unser Ein- und Ausatmen rhythmisch hin und her bewegt.
Verweilend das Atmen aufmerksam spüren – ist zentrales Element vieler Meditationsweisen.

Das Spüren des Atmens ist eine weitere Stufe meditativer Aufmerksamkeit,
ergänzend zum meditativen Spüren der aufrechten Haltung.

Im geplanten Zeitraum des Meditierens ist es eine sinnvolle Übung,
jeden Atemzug mit Ein- und Ausatmen bewusst zu spüren,
als wenn man die Atemzüge zählen wolle.

Beim meditativen Spüren des Atmens ist es wichtig,
das Atmen einfach geschehen zu lassen, ohne es verändern zu wollen.

Wenn sich der Atemrhythmus beim bewussten Spüren unwillkürlich verändert, ist es in Ordnung.

Wenn Menschen die Bewegung des Ein- und Ausatmens durch die Nase wahrzunehmen,
kommt es wohl weniger zu unwillkürlichen Atemveränderungen.

Atembewegungen können wir im Brustraum, oberen Bauchraum und Beckenraum wahrnehmen.

Man kann sich bei Spüren des Atmens auch vorstellen, dass sich das Atmen durch den ganzen Körper als Verbindung zwischen oben und unten bzw. zwischen unten und oben bewegt,
im philosophischen Sinne sozusagen zwischen „Mutter Erde“ und „Vater Himmel“.

Wir können das Spüren des Atmens geistig verstärken,
indem wir zusätzlich passende Worte und Sätze leise sprechen, z.B. „atmen“, „Es atmet mich.“

Zur geistigen Vertiefung: Atmen als rhythmische Selbstbewegung

Aufmerksam das Atmen zu spüren und beim Spüren des Atmens zu verweilen,
ist aus folgenden Gründen beim Meditieren besonders wertvoll.

Als rhythmische Selbstbewegung unseres Leibes können wir das Atmen deutlich spüren,
besser als andere rhythmische Selbstbewegungen unseres Leibes.

Wir erleben das Atmen als rhythmisches Schwingen vom Einatmen zum Ausatmen.
Sehr viele Lebensbewegungen vollziehen sich als rhythmisches Hin- und herschwingen.
Das allgemeine Lebensprinzip rhythmischen Schwingens erleben wir im Atmen deutlich.

Der Rhythmus des Ein- und Ausatmens repräsentiert auch die Rhythmen
,Anspannung - Entspannung‘ und ‚Energie aufnehmen - Energie abgeben/äußern‘.

Auswirkungen regelmäßiger meditativer Übungen

Wenn Menschen regelmäßig üben, ihr Atmen meditativ verweilend aufmerksam zu spüren,
trainieren sie viele Möglichkeiten zu mehr Selbstvertrauen und besserer Lebensbewältigung.

a) Mehr Bewusstsein für rhythmische Schwingungen

Menschen erleben beim meditativ verweilenden Spüren des Atmens
das allgemeine Lebensprinzip rhythmischen Schwingens bewusster.

Sie können das Lebensprinzip rhythmischen Schwingens mehr ins Selbstbewusstsein aufnehmen.

Sie können ihre Bewusstheit für rhythmische Schwingungen erweitern
und auf viele Lebensprozesse übertragen, die sich durch rhythmische Schwingungen auszeichnen.

So können Menschen auch vegetative Prozesse im leiblichen Erleben viel leichter verstehen.

Wer vegetative Lebensprozesse besser versteht, kann sie ‚gelassener‘ geschehen lassen.
So können Menschen mehr Gelassenheit in eigenen Einstellungen fördern.

b) Mehr Selbstvertrauen

Menschen werden mit dem rhythmischen Schwingen von Ein- und Ausatmen vertrauter.
So kann ihr Selbstvertrauen wachsen – auch unterbewusst.

Erweiterungen: Atmen spüren im Alltag

Wenn Menschen ein verweilendes Spüren ihres Atmens meditierend regelmäßig üben, können sie leichter ihr Atmen in vielen Situationen des Alltags spüren.

a) In Übergängen von Aufgaben und Leistungen

Wenn Menschen eine Aufgabe durchgeführt und beendet haben, können sie bewusst drei Atemzüge wahrnehmen, sozusagen als Atempause, zum ‚Durchatmen‘, bevor sie eine neue Aufgabe beginnen.

In dieser Pause können sie sich bewusst sagen: *„Dies habe ich geschafft.“*

b) Viele Verhaltensweisen mit dem Atemrhythmus verbinden

Menschen können zusätzlich üben und lernen, viele kleine Verhaltensweisen halbbewusst oder bewusst mit dem Atemrhythmus zu verbinden, z.B. das Sprechen, Gehen, Laufen, Schwimmen sowie viele kleinere Alltagshandlungen.

Wenn Menschen oft üben, Verhaltensweisen bewusst mit ihren Atemrhythmen zu verbinden, können sie mit der Zeit in vielem Verhalten rhythmischer, ausgeglichener, gelassener werden.

c) Atemwahrnehmung als Hilfe in schwierigen Situationen

Wenn Menschen das Atmen regelmäßig meditativ verweilend spüren, können sie ein bewusstes Spüren ihres Atmens eher in ‚Notfällen‘ als ‚Erste Hilfe‘ einsetzen.

Wenn Menschen in Situationen von hektischer Überaktivität und Anspannung sich erlauben, ihr eigenes Atmen zu spüren, können sie dadurch zu einem ausgeglichenen Empfinden kommen und einen vegetativen Zustand von Hektik weitgehend auflösen.

In Situationen physischer Erregungen und ängstlicher Panik – z.B. Enge/Druck empfinden, erhöhte Anspannung, Unruhe spüren, verstärktes Herzklopfen – können Menschen als ‚Erste Hilfe‘ ihr Atmen mehrere Minuten lang spüren und so den negativ erlebten Erregungszustand verringern.

2.4 Das Pulsieren des Herzens meditativ spüren

Zu meditativen Übungen

Der Kreislauf des Blutes fließt beständig,
das Herz pulsiert beständig,
das Pulsieren des Herzens setzt sich im Kreislauf fort.

In einer weiteren Stufe meditativer Konzentration können wir aufmerksam spüren,
wie der Kreislauf pulsiert, wie das Herz pulsiert.

a) Das Pulsieren des Kreislaufes spüren

Wenn wir ruhig sitzen und das Atmen verweilend spüren,
können wir zur Erweiterung im leiblichen Erleben spürend suchen,
wo wir in unserem Leib ein Pulsieren spüren;
wir können versuchen, das Pulsieren des Kreislaufes aufmerksam zu spüren.

Viele Menschen können am ehesten spüren, wie es in ihren Gliedern pulsiert:
in den Händen, Armen, Beinen, Füßen.

Wichtig ist zunächst, das Pulsieren des Kreislaufes zu spüren,
unwichtig demgegenüber, wo man es leiblich spürt.

Wenn wir gleichzeitig das Atmen spüren und das Pulsieren des Kreislaufes,
können wir innerlich zählen: wieviel Pulsschläge beim Einatmen und wieviel beim Ausatmen.

Analog zur Musik entsprechen Einatmen und Ausatmen jeweils einem Takt,
und die Pulsschläge entsprechen den einzelnen Noten/Tönen in einem Takt.

Das Pulsieren des Kreislaufes zu spüren, erfordert mehr Konzentration als das Atmen zu spüren.
Wenn man das Pulsieren des Kreislaufes spürt, ist die meditative Konzentration meist erhöht.

b) Meditativ das Pulsieren des Herzens spüren

Das Herz ist das Zentrum des Kreislaufes.
das Herz pulsiert beständig, das Pulsieren des Herzens setzt sich im Kreislauf fort.

In den Stufen des Meditierens halte ich es für sinnvoll,
über viele Übungen von der Aufmerksamkeit für das Pulsieren des Kreislaufes
zur Aufmerksamkeit für das Pulsieren des Herzens zu kommen,
die Aufmerksamkeit sozusagen vom Kreislauf zum Zentrum zu verlagern.

Als spürbares Herzzentrum gilt in der Chakrenlehre das ‚Herzchakra‘.
Es liegt als punktförmiger Bereich in der unteren Mitte des Brustraumes hinter dem Brustbein.
Von der anatomischen Gestalt des Herzens entspricht es dem Bereich des Herzens rechts unten.

Man kann lernen und üben, sich so gut auf das Pulsieren des Herzens zu konzentrieren,
dass man die Pulsschläge beim Herzen selbst zählen kann.

**Wir spüren das Pulsieren des Herzens meditativ verweilend dann,
wenn wir die Pulsschläge so spüren, dass wir sie zählen können.**

Um das Pulsieren im Herzzentrum aufmerksam zu spüren,
ist mehr Konzentration als beim Spüren des Atmens notwendig.
Durch erhöhte Konzentration lässt sich die meditative Sammlung vertiefen.

c) Übungswege zum Spüren pulsierender Herzbewegungen

Um das Pulsieren des eigenen Herzens meditativ verweilend zu spüren, brauchen Menschen meistens einen Weg des Übens und Lernens.

Folgende Übungen können den Weg erleichtern, das Pulsieren des Herzens zu spüren:

- den unteren Brustraum mit den Fingerkuppen beider Hände berühren und das Pulsieren dort mit den Fingern zu ertasten
- das Atmen im Brustraum spüren und für innere Bewegungen im Brustraum aufmerksam sein
- sich phantasiemäßig vorstellen, als würde man mit dem Herzzentrum ein- und ausatmen

Wir können das Spüren des Pulses beim Herzen geistig verstärken, indem wir dazu passende Worte und Sätze leise sprechen, z.B. „*mein Herz*“, „*Mein Herz pulsiert.*“

d) Als Zusammenfassung: der meditative Weg zum Spüren des Herzens

Der bisher dargestellte Weg zur Meditation leiblichen Erlebens geht über folgende Stufen: das Sitzen in einer aufrechten Haltung spüren, das Atmen als deutlichste rhythmische Selbstbewegung des Leibes spüren dann das feinere rhythmische Pulsieren von Kreislauf und Herz spüren.

Der Weg des Spürens führt also von der Haltung zum Herzen als Zentrum leiblichen Lebens.

Wer meditativ das Pulsieren beim Herzchakra spürt, spürt in der Regel auch den Atemrhythmus.

Als Ziel leiblicher Spürübungen empfehle ich, Atem- und Herzrhythmus zusammen zu spüren.

Zur geistigen Vertiefung von Herzmeditationen

Als Herzmeditation benenne ich meditatives Spüren von Empfindungen beim Herzchakra, das als punktförmiger Bereich in der unteren Mitte des Brustraumes hinter dem Brustbein liegt.

Eine Herzmeditation beginnt damit, ein Pulsieren beim Herzchakra aufmerksam zu spüren.

a) Das Herz als leibliches Lebenszentrum

Das Herz nimmt Blut aus dem Kreislauf auf und gibt es weiter.

Im Herzen selbst findet ein Blutaustausch zwischen den Herzkammern statt.

Diese Aktivitäten werden als ein Pochen, Schlagen, Pulsieren des Herzens gespürt.

Das Herz pulsiert im normalen Zustand 60 - 80mal in der Minute.

Das Herz ist die Zentrale der leiblichen Lebensbewegungen, das Zentrum leiblicher Gesundheit, Es ist sozusagen die Zentrale der Selbstorganisationsprozesse des Leibes unterhalb des Gehirns.

Herzmeditation bedeutet also eine Konzentration auf die Mitte leiblicher Gesundheit.

Der körperliche Ort des Herzchakras entspricht auch dem Ort der Thymusdrüse.

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.

b) Das ‚Herz‘ als Zentrum seelischer Bewegungen

Wie oben erläutert, verweisen manche Begriffe auf leib-seelisch-geistige Zusammenhänge. (vgl. 2.1 „Leib-seelisch-geistige Zusammenhänge nutzen und fördern“)

So wie Herzbewegungen als Zentrum leiblicher Gesundheit gelten, lassen sich Bewegungen des ‚Herzens‘ als Mitte seelischer Bewegungen betrachten.

Das ‚Herz‘ lässt sich als Zentrum wichtiger Gefühle betrachten.

Im Begriff "**Herzlichkeit**" werden eigentlich **vom Herzen ausgehende Gefühle** umschrieben, und zwar Schwingungen und Gefühle von liebevoller Zuwendung zu den Mitmenschen. Herzensgefühle gelten als wichtigste positive Gefühle im Bereich mitmenschlicher Beziehungen.

Als „hartherzig“ werden Menschen öfters in solchen Situationen bezeichnet, wenn sie sich nicht zu Gefühlen mitmenschlicher Zuwendung aufrufen.

Unser Erleben von Freude ist oft damit verbunden, dass wir uns im Herzen seelisch öffnen und erweitern und vom Herzen aus schenken. In ‚hartherzigen‘ Zuständen können Menschen kaum Freude empfinden.

Dem Herzchakra sind also zentrale Gefühle liebender mitmenschlicher Zuwendung zugeordnet.

Dem Bauchraum bzw. Bauchchakra sind psychosomatisch auch deutliche Gefühle zugeordnet: bedarfsorientierte Gefühle wie z.B. Hunger nach etwas, Wünsche nach Nähe und Geborgenheit, also Gefühlswünsche dazu, Zuwendung und Sicherheit zu bekommen.

c) Ein 'Herz-Geist' als Mitte intuitiver Erkenntnisse

Als 'Herz-Geist' lässt sich eine Mitte intuitiver Erkenntnisse und intuitiver Weisheit betrachten.

"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)*

Menschen können in ihrem ‚Herz-Geist‘ Orientierungen zu sinn-voller Nächstenliebe spüren, für Formen einer vom Herzen ausgehenden liebenden Zuwendung zu Mitmenschen.

Menschen lernen im persönlichen ‚Herz-Geist‘ vielleicht auch zu unterscheiden, welche Empfindungen und Strebungen eher aus du-orientierter zentraler Liebe entspringen und welche eher aus ich-orientierten Bedürfnissen kommen.

Menschen können in ihrem ‚Herz-Geist‘ Orientierungen zu sinn-voller Lebensgestaltung erleben.

Wenn Menschen sich nach sinnvollen Wegen für die eigene Lebensgestaltung fragen, können sie für das Pulsieren des Herzens und Herzempfindungen Aufmerksamkeit üben und daraus orientierende Impulse für sinnvolle Wege erleben.

Zum oben erwähnten Zusammenhang von Herzchakra, Thymusdrüse und Immunsystem:

Ein persönlicher Herz-Geist hilft zu unterscheiden:

Was passt zur eigenen Art, und was ist fremd für die eigene Art?

d) Übungen zur Herzmeditation geistig vertiefen

Beim meditativen Spüren des Pulses beim Herzen können wir eine Herzmeditation auch durch das Sprechen geeigneter Worte und Sätze geistig ergänzen und vertiefen.

Eine sehr geeignete geistige Orientierung ist bei der Herzensmeditation die Konzentration auf das Wort „Du“, das man auf eine geliebte Person beziehen kann.

Wir können uns auf ‚herzliche‘ Zuwendungen zu geliebten Mitmenschen besinnen.

und dann beim Pulsieren des Herzens leise sprechen: „Für dich, ...“ (Name)

So können wir unsere Beziehungen zu Mitmenschen meditativ vertiefen.

Der geistigen Bedeutung der Herzmeditation entsprechen beispielsweise folgende Worte:

„Ich lebe im Herzen“, „Licht im Herzen“, „Liebe im Herzen“, „Du“

Auswirkungen regelmäßiger Übungen zur Herzmeditation

Wenn Menschen regelmäßig etwas üben – mindestens 100 mal, trainieren sie entsprechende innere leibliche, seelische und geistige Bewegungen; sie lernen durch ihre Übungserfahrungen Wichtiges für ihr Leben, sie können so vermutlich leibliche, seelische und geistige Fähigkeiten fördern.

a) für die leibliche Gesundheit

Das Herz ist die Zentrale der leiblichen Lebensbewegungen, das Zentrum leiblicher Gesundheit, Es ist sozusagen die Zentrale der Selbstorganisationsprozesse des Leibes unterhalb des Gehirns.

Wenn Menschen regelmäßig Herzmeditationen durchführen, können sie durch regelmäßige aufmerksam spürende Zuwendung zum Herzen vermutlich langfristig die Gesundheit ihres Herzens fördern. Ein Nebeneffekt könnte sein, dass sie gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Zum oben erwähnten Zusammenhang von Herzchakra, Thymusdrüse und Immunsystem: Durch regelmäßige Herzmeditation können Menschen vielleicht ihre Thymusdrüse mehr aktivieren und so das Immunsystem trimmen, arteigene und artfremde Einflüsse zu unterscheiden.

b) für ein Vertrauen auf die Gesundheit des Herzens – gegenüber Herzängsten

Viele Menschen mit Herzbeschwerden oder ängstlicher Einstellung zu ihren Herzbewegungen tun sich schwer, das Pulsieren ihres Herzens meditativ verweilend zu spüren, weil sie spontan gespürte Herzbewegungen in Gedanken oft als Störungssignal deuten.

Solche Menschen könnten im ‚gesunden‘ bzw. störungsfreien Zustand bewusst üben, das Pulsieren ihres Herzens meditativ verweilend zu spüren. So könnten sie eine positive Einstellung zu ihren Herzbewegungen einüben; Sie könnten üben, eine Einstellung des Vertrauens zu ihrer Herzgesundheit zu fördern und dadurch auch eine ängstliche Einstellung vermindern.

c) für Gefühlsbewegungen und mitmenschliche Gefühle

Wenn Menschen regelmäßig Herzmeditationen durchführen, trainieren sie auch ihre Empfindungsfähigkeit für seelische Herzensbewegungen.

Sie können lernen, vom Herzchakra ausgehende Gefühlsregungen mehr zu empfinden, Herzens-Gefühle und zentrale Liebesgefühle deutlicher wahrzunehmen und zu beachten und Herzensempfindungen in mitmenschlichen Beziehungen mehr zu berücksichtigen.

Sie setzen dann vielleicht in mitmenschlichen Begegnungen mehr ‚herzliche‘ Zuwendungen ein.

So lernen Menschen vielleicht auch im Laufe der Zeit, bei sich selbst zwischen du-orientierten liebenden Herzensgefühlen und ich-orientierten Bauchgefühlen mit Bedürfnissen, etwas zu bekommen, zu unterscheiden.

d) für persönliche geistige Lebensorientierungen

Wenn Menschen regelmäßig Herzmeditationen durchführen, trainieren sie ihren Zugang zu einem persönlichen ‚Herz-Geist‘ als Mitte intuitiver Erkenntnisse und intuitiver Weisheit für nächstliebende Zuwendungen zu Mitmenschen und für sinn-volle Wege persönlicher Lebensgestaltung.

Sie können sich nach sinnvollen Wegen für die eigene Lebensgestaltung fragen, dann für das Pulsieren des Herzens und Herzempfindungen bewusst aufmerksam sein und spüren, ob der Herz-Geist Impulse von ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ signalisiert.

So können Menschen über längere Zeit lernen besser zu unterscheiden:
Welche persönlichen Handlungen sind sinnvoll für eine vom ‚Herzen‘ ausgehenden Liebe und für zentrale Lebensaufgaben?
Welche persönlichen Handlungen würden mehr einem Treiben-lassen von eigenen Bedürfnissen und äußeren (vielleicht verinnerlichten) Erwartungen entsprechen?

Zum oben erwähnten Zusammenhang von Herzchakra, Thymusdrüse und Immunsystem: Menschen können durch Konzentration auf ihren Herz-Geist leichter unterscheiden lernen: Was passt zur eigenen Art, und was ist fremd für die eigene Art?
Was passt zu mir, zu meiner Mitte? Was ist mir, meiner inneren Bestimmung eigentlich fremd?

Erweiterungen: das Pulsieren von Kreislauf und Herz im Alltag spüren

Wenn Menschen in Meditationen regelmäßig verweilend spüren, wie Kreislauf und Herz pulsieren, können sie auch üben und lernen, das Pulsieren von Kreislauf und Herz in spezifischen Lebenssituationen aufmerksam zu spüren.

Das Pulsieren von Kreislauf und Herz bewusst zu empfinden, ist aus meinen Erfahrungen in folgenden Situationen besonders lohnenswert und fruchtbar:

a) nach sportlichen Bewegungsaktivitäten

Menschen bringen durch sportliche Bewegungsaktivitäten – Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen u.ä. – ihren Kreislauf mehr Schwung, Herz und Kreislauf pulsieren deutlicher.

In ruhigen Entspannungszuständen danach können sie das Pulsieren ihres Kreislaufes in verschiedenen Bereichen ihres Körpers deutlicher spüren;

So können sie in angenehmer Weise deutlich ihre Lebendigkeit erleben.

b) in mitmenschlichen Begegnungen

Während mitmenschlicher Begegnungen können Menschen in ruhigen Minuten versuchen, das Pulsieren und Empfindungen ihres Herzens zu spüren.

So können sie in mitmenschlichen Begegnungen vielleicht mit ihrem ‚Herzen‘ mehr präsent sein und ‚vom Herzen‘ kommende Intuitionen berücksichtigen.

In solchen Situationen habe ich öfters Impulse zu mehr Barmherzigkeit erlebt.

2.5 Zusammenfassung: Leibliches Erleben meditativ spüren

Ein Konzentrationssystem zu leiblichem Erleben mehrstimmig entfalten

Wie oben erwähnt (vgl. 1.5) können sich Menschen in Meditationen auf mehrere Elemente konzentrieren, die sich systemisch gut verbinden lassen; so können sie ein Konzentrationssystem mit stimmig verbundenen Elementen entfalten. Dadurch üben sie zugleich höhere Fähigkeiten zur Konzentration ein.

Als erläuternder Vergleich:

ChorleiterInnen mehrstimmiger Chöre konzentrieren sich mit ihren ChorsängerInnen zunächst auf einzelne Stimmlagen, dann auf den Zusammenklang von zwei, drei, vier Stimmen. ZuhörerInnen sind für mehrstimmige Chorgesänge wohl aufmerksamer als für einstimmige Lieder.

Wie bisher dargestellt, können wir uns auf mehrere Elemente leiblichen Erlebens konzentrieren, verbunden mit einer positiven, leib-freundlichen, vertrauenden geistigen Einstellung:

1. eine aufrechte Haltung bewusst spüren,
2. das Atmen aufmerksam spüren,
3. bewusst spüren, wie das Herz pulsiert,
als Weg dahin: das Pulsieren des Kreislaufes spüren,
4. die Konzentration auf ein jeweils ausgewähltes Element leiblichen Erlebens
geistig durch einen kurzen leibbezogenen Satz verstärken.

Alle vier meditativen Elemente sind wichtige Säulen im System leibseelischer Gesundheit.

In Meditationen können Menschen üben, sich auf mehrere Elemente leiblichen Erlebens nahezu gleichzeitig zu konzentrieren, und so ein stimmiges Konzentrationssystem zu leiblichem Erleben entfalten.

In konkreten zeitlichen Einheiten von Meditationen können sich Menschen dabei auf eines der genannten Elemente im Vordergrund konzentrieren und die weiteren genannten Elemente im Hintergrund spüren.

Auswirkungen: Das System leib-seelischer Gesundheit fördern

a) Allgemein: das System leib-seelischer Gesundheit stabilisieren

Wenn Menschen sich auf leibliches Erleben meditativ konzentrieren, können sie dem leiblichen Erleben eine freundliche geistige Zuwendung widmen, und sie können so ihren Geist mit leiblichem Erleben positiv vertrauend verbinden.

Dies ist ein wichtiges Prinzip für alle Wege zu mehr leib-seelischer Gesundheit.

Wenn Menschen regelmäßig üben, sich auf vier Elemente als wichtige Säulen im System leibseelischer Gesundheit zu konzentrieren, können sie ihr System leib-seelischer Gesundheit deutlich stabilisieren.

Wenn Menschen das Spüren eines leiblichen Erlebens häufig mit einem dazu passenden leise gesprochenen Satz zu verbinden, stärken sie nochmals ihre Verbindung von leiblichem Erleben und geistiger Zuwendung.

Sie üben damit noch mehr Aufmerksamkeit ihres Bewusstseins für leibliches Erleben. Sie können so auch intuitiv mehr geistiges Verständnis für Prozesse leiblichen Erlebens fördern.

b) Aufrechte Haltung und Gesundheit für den Rücken

Durch regelmäßige **Konzentrationsübungen zur aufrechten Haltung** üben Menschen ihre Gesundheit im Rücken zu stabilisieren.

Sie üben dann in ihrer **Wirbelsäule** eine aufrechte Passung der einzelnen Wirbel und können so Fehlhaltungen in der Wirbelsäule mildern, was auch präventiv oder lindernd gegenüber Skoliosen und anderen Haltungsschäden wirkt.

Sie üben dann eine ausgeglichene Passung der **Rückenmuskeln** zueinander, ein Gleichgewicht zwischen den Rückenmuskeln der rechten und der linken Seite, was auch präventiv oder lindernd gegenüber muskulären Rückenbeschwerden wirkt.

c) Atmung – rhythmische Schwingungen - Ausgeglichenheit

Wenn Menschen regelmäßig **das Spüren des Atmens üben**, können sie deutlicher das Lebensprinzip ausgeglichenen rhythmischen Schwingens erleben. Sie können ausgeglichene innere leibliche Bewegungen im Fluss der Zeit aufmerksamer spüren und können **Prinzipien der Ausgeglichenheit** eher **ins Bewusstsein** übertragen. Sie können so auch leichter üben, ausgeglichen mit ihrer Zeit umzugehen.

Solange Menschen ihr Atmen bewusst spüren, beugen sie gegen über Hektik und Zeitdruck vor.

Solange Menschen ihr Atmen bewusst spüren, können sie viele Formen auch unangenehmer innerer leiblicher Bewegungen besser ertragen, u.a. viele Formen von Nervosität und innerer Unruhe, auch von ängstlicher Panik.

d) Herzens-Gesundheit

Wenn Menschen regelmäßig **das Pulsieren des Herzens meditativ spüren**, können sie vermutlich **gesunde Kreislaufprozesse** stabilisieren und die **Gesundheit des Herzens** stabilisieren.

Auswirkungen: Konzentrationsfähigkeiten fördern

Wenn Menschen im Sinne eines meditativen Konzentrationssystems üben, sich nahezu gleichzeitig auf mehrere systemisch verbundene Elemente konzentrieren, üben sie auch höhere Fähigkeiten zur Konzentration ein.

Uns Menschen kommen im Denken fast beständig spontane Gedanken; Winde spontaner Gedanken ziehen ständig durch unser Gehirn, ohne dass wir sie steuern, so auch beim Meditieren.

Je vielfältiger wir Menschen uns im Denken und beim Meditieren Konzentration üben, desto eher lassen wir Winde ‚ablenkender‘ spontaner Gedanken vorbeistreichen.

Wenn sich Menschen also auf mehrere systemisch verbundene Elemente konzentrieren, kommen wohl weniger ‚ablenkende‘ spontane Gedanken.

Im Alltag können Menschen ihre Aufgaben besser bewältigen und ihre Probleme besser lösen, wenn sie sich auf Systeme von miteinander verbundenen Elementen konzentrieren und dazu ihre Konzentration erhöhen.

3. Meditieren mit geistigen Inhalten – als weiterer Weg

Wie ich bisher erläutert habe,
können wir das Spüren leiblichen Erlebens durch geistige Konzentration ergänzen
indem wir einen kurzen leibbezogenen Satz wählen und im Ausatmen leise aussprechen.

Als Basis des Meditierens betrachte ich das Spüren leiblichen Erlebens.
Ergänzend halte ich eine zusätzliche Konzentration auf geistige Inhalte für möglich und sinnvoll.

3.1 Wie? Zur Methodik geistiger Konzentration

Menschen können zunächst wählen,
mit welchen geistigen Inhalten sie ihr gegenwärtiges Leben positiv beeinflussen möchten.

Bisher habe ich dazu kurze Sätze angeregt, die sich auf leibliches Erleben beziehen.
Vielfältige Möglichkeiten von positiven geistigen Inhalten bieten sich an,
wie ich weiter unten (3.3) erläutern werde.

Zu gewünschten geistigen Inhalten können wir einzelne Worte oder prägnante Sätze suchen.
Wir können gewünschte geistige Inhalte also in passende kurze prägnante Aussagen kleiden.
z.B. das Spüren leiblichen Erlebens mit Sätzen ergänzen: „*Ich atme*“, „*Mein Herz pulsiert.*“

Zur Suche und Auswahl passender Sätze rege ich an, dass Sätze

- prägnant sind bzw. als beeindruckend empfunden werden,
- kurz sind
- und positiv formuliert sind, d.h. grammatisch ohne Verneinungen.

Gewählte Sätze können wir dann im Ausatmen leise aussprechen und beständig wiederholen.

Für Menschen kann das wiederholte Aussprechen positiver prägnanter Sätze suggestiv wirken,
d.h. Menschen können so bewusste Inhalte in unterbewusste Seelenbereiche fließen lassen.

Für eine Meditationszeit ist es sinnvoll, nur einen geistigen Inhalt und einen Satz zu wählen.
Für verschiedene Meditationszeiten kann man auch verschiedene geistige Inhalte wählen,
um das jeweils gegenwärtige Leben positiv zu beeinflussen.

3.2 Warum? Begründungen für ein Meditieren mit geistigen Inhalten

Denkinhalte konzentriert orientieren – weniger Ablenkung durch Spontangedanken

Menschen können sich neben dem Spüren leiblichen Erlebens
bewusst auf geistige Denkinhalte in Form von prägnanten Sätzen orientieren und konzentrieren,
und so höhere Fähigkeiten zur Konzentration einüben.

Je vielfältiger Menschen im Denken und beim Meditieren Konzentration üben,
desto eher können sie Winde ‚ablenkender‘ spontaner Gedanken vorbeistreichen lassen.

Geistige Orientierungen für bewusste Lebensgestaltung pflegen und üben

Wir Menschen sind zum Denken geboren; darin unterscheiden wir uns besonders von Tieren.
In jeder Lebensminute sind die Nerven in der Großhirnrinde, dem ‚Sitz unseres Denkens‘ aktiv.

Wie nutzen wir im Allgemeinen unser Denken für unsere Lebensgestaltung?

- a) Wir Menschen versuchen aus angeborenem **Lebenswillen** immer wieder,
bewusst etwas im Leben zu erstreben,
um unser eigenes Leben und unser Gemeinschaftsleben zu erhalten und zu fördern.
- b) Wir setzen unser **Denken** und unsere Denkfähigkeiten immer wieder gezielt dazu ein,
um für unsere Strebungen nachdenkend zu **planen**, wie wir zu angestrebten Zielen kommen.
- c) Wir planen gezielte **Handlungen** für unsere Wege zu angestrebten Zielen,
und setzen dann gezielte Handlungen im Sinne experimentieller Versuche ein.

- d) **Nachdenkend bewerten** wir dann die Ergebnisse unserer experimentiellen Handlungen, ob und wie sehr wir uns durch unsere Handlungen angestrebten Zielen genähert haben.
- e) Dann beginnen wir für unsere Strebungen den Kreislauf von Denken, Planen, Handeln und Bewerten neu, um uns unseren angestrebten Zielen zu nähern.

Menschen können meditatives Konzentrieren des Denkens auf geistige Inhalte üben und so ihre geistigen Fähigkeiten des Denkens und Konzentrierens vertiefen, auch für Aufgaben ihrer bewussten Lebensgestaltung.

Für meditative Konzentrationen des Denkens auf geistige Inhalte können Menschen geistige Inhalte wählen, mit denen sie ihr gegenwärtiges Leben positiv beeinflussen möchten.

Von daher können Menschen meditatives Konzentrieren des Denkens auf geistige Inhalte auch gezielt für gegenwärtige Aufgaben ihrer bewusster Lebensgestaltung einsetzen und nutzen.

Suggestionen einüben als Weg vom bewussten Denken zu unterbewusster Wirkung

Suggestionen gelten als psychologische Methoden, geistige Gedanken vom Bewusstsein in unterbewusste Seelenbereiche hineinwirken zu lassen.

Eine wichtige Form der Suggestion besteht darin, prägnante kurze positive Sätze im Ausatmen wiederholt auszusprechen.

In Meditationen das Denken konzentrieren statt ‚abschalten‘

Ich befürworte bei meditativen Übungen, das bewusste Spüren leiblichen Erlebens zu ergänzen, indem man seine Denkkaktivität auf prägnante Sätze mit geistigen Inhalten konzentriert.

In verbreiteten Vorstellungen von Meditation gilt es als Ziel, vom Denken ‚abzuschalten‘.

Buddhistische Mönche Ostasiens streben in ihren Meditationen gemäß ihrer Religion letztlich ein geistiges Eintauchen ins ‚Nirwana‘, in ein Nichts an, in eine große Leere, die den Ursprung und die Mitte aller Dinge ausmacht.

Daher zielen buddhistische Mönche in Meditationen vielleicht ein Abschalten vom Denken an, was ihrer religiösen Auffassung vom letzten Ziel ihrer Meditationen entspricht.

Wenn buddhistische Mönche in Meditationen jahrelang üben, vom Denken ‚abzuschalten‘ gelingt es ihnen nach jahrelangen Übungen vielleicht für ein paar Minuten.

Manchmal streben Menschen auch ein ‚Abschalten‘ vom Denken an, wenn sie sich von Winden spontaner Gedanken überfallen fühlen und sich nicht zutrauen, durch Übungen ihr Denken meditativ auf positive Inhalte konzentrieren zu können.

Aber: Wir Menschen sind zum Denken geboren.

In jeder Lebensminute sind die Nerven in der Großhirnrinde, dem ‚Sitz unseres Denkens‘ aktiv. Deshalb können wir unser Denken nicht ‚abschalten‘.

Weiterhin: Den philosophischen und religiösen Traditionen des Abendlandes entspricht es eher, Denkfähigkeiten aktiv zu nutzen und einzusetzen.

In monotheistischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam) ist es eher ein meditatives Ziel, meditatives Denken eher auf den einen Gott zu orientieren, denkend sich in Gott zu versenken.

Auch deshalb ist es wohl abendländischen Menschen fremd, in Meditationen ein ‚Abschalten‘ vom Denken anzuzielen.

3.3 Zur Auswahl meditativer geistiger Orientierungen

Menschen können zwischen vielen positiven geeigneten Orientierungsmöglichkeiten wählen, um meditierend sich jeweils auf einen Satz mit positivem geistigen Inhalt zu konzentrieren.

Um durch Meditationen das gegenwärtige Leben gezielt positiv zu beeinflussen, lassen sich viele geistige Inhalte durch geeignete prägnante positive Sätze ausdrücken.

Die Konzentration auf leibliches Erleben geistig verstärken

Wie ich im Kap. 2 mehrfach erläutert habe, können wir das meditative Spüren leiblichen Erlebens durch zusätzliche geistige Konzentration auf einen kurzen leibbezogenen Satz verstärken.

Für die wichtigen Spürelemente leiblichen Erlebens

- aufrechte Haltung, Atmen, Pulsieren des Kreislaufes und des Herzens – habe ich beispielhafte Sätze erwähnt,

die das Spüren leiblichen Erlebens durch ergänzende geistige Konzentration verstärken können.

Sich selbst geistig und seelisch stärken

Menschen können in vielfältiger Weise kurze prägnante positive Sätze finden, um sich selbst geistig und seelisch zu stärken, und durch meditative Konzentration auf solche Sätze suggestive Wirkungen anzielen.

Beispielhafte Sätze können sein:

- „*Ich lebe in Energie.*“ – sich eigene Lebensenergie bewusst machen
- „*Zufrieden mit meinem Leben*“ – für eine positive geistige Haltung zum eigenen Leben
- „*Ich lebe in Einheit.*“ – eine fundamentale Aussage, um Einheit zu wissen und zu fühlen
- „*Ich traue mich.*“ – Mut und Selbstvertrauen für unsichere Situationen
- „*Ich lasse los.*“ – für alles Vergangene, von dem man sich lösen möchte
- „*Ich bewege mich nach vorn.*“ – für zukunftsorientierte Aktivitäten
- „*Ich kann ertragen.*“ – für alles Ertragen von Schmerzen, Leid und Schicksal

Sich Mitmenschen geistig zuwenden

Wir können unseren Geist Mitmenschen zuwenden, beispielsweise durch Sätze wie

- „*Frieden und Heil für ...*“ (Name)
- „*Seelische Kraft für ...*“ (Name)
- „*Gute Zukunft für ...*“ (Name)
- „*Ich bin in Frieden mit ...*“ (Name) – nach Konflikten, Enttäuschungen, Leiderfahrungen u.ä.

Wenn wir uns in Meditationen geistig anderen Menschen mit positiven Gedanken zuwenden, könnte es zu kleinen positiven Fernwirkungen beitragen.

Dies ist ein verbreiteter religiöser und spiritueller Glaube.

Für das Gute in der Welt

Wir können uns in Meditationen geistig auf positive Hoffnungen für die Welt orientieren, beispielsweise durch Sätze wie

- „*Frieden für die Welt.*“
- „*Für Frieden in ...*“ (einer Krisenregion)

Geistige Inhalte gemäß religiöser Glaubenshaltungen

Für Menschen mit religiösen Glaubenshaltungen ist es in Meditationen besonders sinnvoll, den religiösen Glauben durch entsprechende Sätze bewusst auszudrücken und zu vertiefen.

Religiöse Menschen können ihre geistigen Haltungen gut zentrieren, indem sie für ihre Glaubenshaltungen zentrale Sätze suchen und finden.

Ein beispielhafter Satz ist: „*Ich bin in Gottes Liebe.*“

4. Gemeinschaftsmeditation

4.1 Vorteile bei Gemeinschaftsmeditationen

Menschen können für sich allein meditieren, also Meditationsübungen allein durchführen, und sie können in einer Gemeinschaft meditieren, gemeinsam Meditationsübungen durchführen.

Wenn Menschen sich zu gemeinsamer Meditation zusammenkommen und in äußerer Stille gemeinsam Meditation üben, können durch gemeinschaftliches Bemühen oftmals ‚meditative Schwingungen‘ wirken, die für die einzelnen Teilnehmer fördernd wirken. Deshalb erleben viele Menschen Gemeinschaftsmeditationen als angenehmer und intensiver.

Wenn Menschen regelmäßig meditieren, werden sie es meist als Einzelübung durchführen, wenn sie nicht Mitglied von Gemeinschaften sind, die täglich gemeinsam meditieren.

Wenn Menschen regelmäßig meditieren wollen, ist es für sie meist auch bereichernd, wenn sie zeitweise an Gemeinschaftsmeditationen teilnehmen, möglichst in einer etwas stabilen Gruppe.

4.2 Einführungskurse in Meditation

Einführungskurse in Meditation sind für Menschen eine sinnvolle Hilfe zum Einstieg ins Meditieren.

In Einführungskursen können Menschen sinnvolle Hinweise für Meditationsübungen erhalten. Sie können Meditationen als Gemeinschaftsübungen in einer Gruppe durchzuführen. Sie können nach einer Meditationsübung persönliche Erfahrungen in der Gruppe besprechen.

4.3 Anregungen zu Meditationsübungen in einer Gemeinschaft

Nachfolgend gebe ich einige Anregungen für Meditationsübungen in einer Gemeinschaft.

Zu Beginn ...

kommen Menschen in einem Raum zusammen, um gemeinsam zu meditieren.

Sie können sich gegenseitig begrüßen und kurze Gespräche führen.

Sie können sich dann in einen Kreis setzen, dazu jeweils persönlich angemessene Sitzmöglichkeiten nutzen und dann aufrecht sitzen.

Die Kreismitte sollte durch einen ansprechenden symbolhaften Gegenstand markiert werden, beispielsweise durch eine Blume, eine brennende Kerze, ein Kreuz, einen Edelstein usw.

Eine Person kann eine vermittelnde Gesprächsführung (Moderation) durchführen.

Dann könnte in einer Gesprächsrunde im Kreis jede teilnehmende Person in Kurzform mitteilen, wie es ihr geht und was sie an inneren Bewegungen zur Meditation mitbringt.

Dann kann eine zuvor ausgewählte Person Anregungen fürs gemeinsame Meditieren mitteilen.

Insbesondere kann sie Empfehlungen zu ausgewählten Konzentrationselementen aussprechen, zunächst zum leiblichen Erleben, weiter auch zu Inhalten für eine geistige Konzentration.

Zur eigentlichen Meditationszeit ...

Die eigentliche Meditationszeit kann eine Person durch ein Gongsignal einleiten.

Für die eigentliche Meditationszeit empfehle ich eine Dauer von 20 Minuten.

In dieser Meditationszeit ist äußere Stille wichtig, mit Verzicht auf ein Sprechen.

Dann kann jede teilnehmende Person sich meditativ auf etwas konzentrieren, was ihr für diese Meditationszeit persönlich wichtig ist.

Für die Meditationszeit empfehle ich den Verzicht auf musikalische Begleitung, vor allem weil es wenig Musik gibt, die 20 Minuten lang eine meditative Konzentration fördert.

Eine auf die Zeit achtende Person kann nach 20 Minuten ein Gongsignal geben.

Wenn es der Gemeinschaft atmosphärisch entspricht, können sich die teilnehmenden Personen dann für einige Minuten an den Händen anfassen.

Durch die eigentliche stille gemeinsame Meditationszeit können teilnehmende Personen vertiefte Gemeinschaftserfahrungen mit dem Erleben innerer Selbständigkeit verbinden.

Zu einer meditativen Konzentration für die symbolisierte Kreismitte

Personen, denen die Gemeinschaft an sich ‚am Herzen liegt‘, können in der Meditationszeit ihre geistige Konzentration auf die durch ein Symbol gekennzeichnete Kreismitte orientieren.

So können sie vermutlich ihre intuitive Wahrnehmung von der Gemeinschaftsatmosphäre fördern und auch die Gemeinschaftsatmosphäre selbst fördern.

Als begleitende meditative Worte können dabei dienen: *„Wir“*, *„Unser Kreis“* oder auch bei einem religiösen Verständnis der Gemeinschaftsmeditation: *„Gott in unserer Mitte“*.

Zur Abrundung: Gruppengespräch über meditative Erlebnisse

Nach der eigentlichen gemeinsamen Meditationszeit in der Stille ist es sehr sinnvoll, eine Gesprächsrunde im Kreis zu persönlichen Erlebnissen in der Meditationszeit anzubieten.

Teilnehmende Personen können dann, wenn sie es möchten, Erlebnisse aus ihrer persönlichen Meditation in der Kreisrunde mitteilen.

Persönliche meditative Erlebnisse können sehr beeindruckend sein, werden oft als intim erlebt und lassen sich oft nur schwer mit Worten ausdrücken.

Wer über persönliche meditative Erlebnisse spricht, hat Ehrfurcht von Zuhörern verdient.

Gruppengespräche über meditative Erlebnisse können für die Teilnehmer sehr bereichernd sein. Oftmals erfahren sie im Gespräch, dass es viele verschiedene meditative Erlebnisse gibt.

Mitgeteilte Erlebnisse können jeweils körperlich, seelisch, geistig oder spirituell pointiert sein.

Im Gruppengespräch ist es sinnvoll, störende Meditationserlebnisse mitzuteilen; vielleicht lassen sich im Gespräch Ursachen für erlebte Störungen klären.

In Gruppengesprächen über meditative Erlebnisse erscheint es mir auch wichtig, unverständene und überwältigende Erlebnisse nach Möglichkeit geistig zu klären.

Manche überwältigenden Erlebnisse lassen sich in den Rahmen einer Weltanschauung einordnen, die über die sichtbare Realität und den ‚normalen Verstand‘ hinausgeht.

So lassen sich auch Erlebnisse spiritueller Art in ein religiöses Verständnis einordnen.

So können Gruppengespräche über meditative Erlebnisse für alle teilnehmenden Personen sehr hilfreich sein, um über Möglichkeiten und Hindernisse von Meditationen weiter zu lernen.

5. Meditativ beten – ein weiterer religiöser Weg

5.1 Zum spirituellen und religiösen Verständnis von Meditation

Religiöse Wurzeln von Meditation

Wie oben (unter 1.1) erwähnt, entspringt Meditation religiösen Traditionen. Vor allem haben Mönche verschiedener Religionen vielfältige Meditationsformen entwickelt.

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

Dabei gibt es in verschiedenen Religionen mehrere Möglichkeiten, göttliche Essenz zu verstehen:

- als kosmische, alles durchflutende Gegebenheit bzw. umfassende All-Einheit
- als unendlicher GEIST vor und über dem Universum bzw. als „Gott über mir“
- als ein einziger Gott, der als Überperson mit DU ansprechbar ist,
- als ein Gott, der sich durch Propheten, durch einen Gottessohn den Menschen offenbart
- als intrapersonale Gegebenheit bzw. als „Gott in mir, in meiner Mitte“.

Im religiösen Sinne versuchen Menschen durch meditative Übungen sich dem zu nähern, was sie jeweils als höchste Wahrheit verstehen:

- einem all-einen Gott näher kommen,
- in eine umfassende All-Einheit eintauchen,
- einem göttlichen Kern der eigenen Person näher kommen.

Meditation und Religionsfreiheit

Wie bisher dargestellt, lässt sich Meditation auch als psychologische Konzentrationsübung ohne religiösen Hintergrund verstehen.

Meditationsanleitungen und -methoden wurden in allen großen Religionen entwickelt.

Meditationsanregungen verschiedener Religionen weisen wichtige Gemeinsamkeiten auf:

- ein Zeitraum äußerer Stille für meditative Konzentrationen
- eine angemessene körperliche Haltung, meist mit aufrechter Haltung im Rücken
- das Üben geistiger Konzentration auf wenige wichtige Elemente
- keine Erwartungen in Bezug auf besondere Erlebnisse oder ‚Erfolge‘
- dann ein sich Öffnen in Geist und Herz für Empfindungen, Erlebnisse, intuitive Eingebungen, die von ‚oben‘ ‚aus dem Himmel‘ gnadenhaft geschenkt werden können, die aber leider auch von ‚unten‘ ‚aus der Unterwelt‘ als Verführungen aufsteigen können.

Unser ganzheitliches Menschsein wird durch eine bewusste religiöse Lebensführung gefördert. Dies entspricht meiner psychologischen und religiösen Auffassung und ist durch viele psychologische Studien bestätigt.

In allen großen Religionen haben Mönche oder ähnliche Personen Meditationsrichtungen und Anregungen zu meditativen Konzentrationen gemäß ihrer religiösen Anschauung entwickelt.

Im Sinne der Religionsfreiheit respektiere ich persönliche Weltanschauungen der Leser, ob sie überhaupt eine positive Einstellung zu religiösen Glaubensinhalten pflegen oder nicht und gegebenenfalls, welche religiösen Einstellungen sie pflegen.

Leser werden mit ihrer Weltanschauung auf meine Anregungen reagieren, teils zustimmend, teils abweisend.

Meditativ beten

Beten ist ein Weg für Menschen, die religiös an ansprechbare überirdische Geistwesen glauben, die an eine persönliche Verbindung zu überirdischen Geistwesen glauben und solch eine Verbindung bewusst denken und ausdrücken möchten.

Beten heißt: ein überirdisches Geistwesen im Sinne eines Du ansprechen, im Glauben vom überirdischen Geistwesen ‚erhört‘ zu werden.

5.2 Meditation als religiöse Übung

Übungsanregungen

Die obigen Erläuterungen zu Meditationsübungen mit geistigen Inhalten (in Kap 3.1) gelten auch für Meditationsübungen mit religiösen Inhalten.

Zu gewünschten religiösen Inhalten sind einzelne Worte oder kurze prägnante Sätze sinnvoll. Gewählte Worte und Sätze lassen sich im Ausatmen aussprechen und beständig wiederholen.

Menschen können in Meditationen üben, ihr Atmen und das Pulsieren ihres Herzens zu spüren und dabei auch in Worten und Sätzen Inhalte religiösen Glaubens auszusprechen.

So können sie mit ‚Herz und Geist‘ ihren Glauben an das stärken, was sie religiös glauben.

So können Menschen religiöse Glaubenshaltungen durch Meditationsübungen vertiefen.

Inhalte zum Ausdrücken religiösen Glaubens

Menschen können für ihre religiösen Glaubenshaltungen zentrale Sätze suchen und finden und dann ihre Glaubenshaltungen durch prägnante Sätze ausdrücken.

Sie können eine Verbindung mit göttlicher Essenz bzw. Leben in göttlicher All-Einheit aussagen.

Beispielhafte Sätze können sein:

„Ich bin in Gottes Liebe.“

„Ich bin im All-Einen“

„Im Herzen göttliches Licht“

Inhalte zum Beten

Im Beten streben Menschen geistig an, ein überirdisches Geistwesen als „Du“ anzusprechen.

Im meditativen Beten ist es sinnvoll, jeweils mit einem Satz zu beten, anstatt mit üblichen Gebeten, die aus vielen Gedanken und Sätzen bestehen.

Beispielhafte Gebetssätze:

„Herr, erbarme Dich unser.“

„Mein Herr und mein Gott.“

„Aus dem Herzen bete ich zu DIR, ...“ (mit Namen oder Bezeichnung)

Menschen können auch meditativ für ihre Mitmenschen, für das Wohl ihrer Mitmenschen beten, z.B.: *„Lieber Gott, hilf ...“ (mit Namen des bzw. der Mitmenschen)*

Sich öffnen, empfängsbereit werden

Im Judentum, Christentum und anderen Religionen glauben Menschen gemäß ‚heiliger Schriften‘: Gott hat sich offenbart. Gott hat ‚Propheten‘ und Menschen ‚erleuchtet‘. Gott schenkt Menschen zeitweise Gaben eines ‚heiligen Geistes‘.

Deshalb können Menschen, die aus religiösem Glauben eine Verbindung zu ‚Gott‘ meditieren, sich innerlich in Geist und Herz öffnen für Empfindungen, Erlebnisse, intuitive Eingebungen, die ‚von oben‘ ‚aus dem Himmel‘ gnadenhaft geschenkt werden können.

Aber wie Berichte über religiöse Meditationserfahrungen zeigen, können in Menschen beim Meditieren Eingebungen ‚von unten‘ ‚aus der Unterwelt‘ als Verführungen aufsteigen.

Religiöse Gemeinschaftsmeditation

Wenn Menschen aus gemeinsamem religiösen Glauben als Glaubensgemeinschaft meditieren, können sie sich meditativ auf eine gemeinsame Mitte konzentrieren und dabei ihr Bewusstsein für eine göttliche Einheit in der Gemeinsamkeit öffnen, gemäß einer biblischen Botschaft:

„Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

5.3 Mögliche Auswirkungen religiösen Meditierens

Persönlichen Glauben stärken

Positive Auswirkungen religiösen Meditierens beruhen vorwiegend auf dem Prinzip des Übens: Wenn Menschen regelmäßig etwas üben, steigern sie ihre geübte Fähigkeit.

Wenn Menschen regelmäßig in Meditationen ihr Atmen und das Pulsieren ihres Herzens spüren und dabei über Inhalte religiösen Glaubens meditieren, können sie in ‚Geist und Herz‘ ihren Glauben an das stärken, was sie religiös glauben.

Beispiel:

Wenn Menschen beim Atmen und Pulsieren des Herzens meditieren „*Ich bin in Gottes Liebe*“, können sie in ‚Geist und Herz‘ Glauben und Vertrauen stärken, ‚von Gott geliebt‘ zu sein.

Persönliche Verbindung zum Göttlichen stärken

Wenn Menschen regelmäßig in Meditationen beim Spüren von Atem und pulsierendem Herzen durch Beten eine persönliche Verbindung zu einem göttlichen DU meditieren, stärken sie in ‚Geist und Herz‘ ihren Glauben an eine Verbindung zu einem göttlichen DU.

Sie können dann vielleicht beständiger glauben, dass sie mit ‚Gott‘ als großem DU verbunden sind. Sie können dann vielleicht mehr auf eine persönliche Verbindung zu ‚Gott‘ vertrauen, und so ein persönliches Gottvertrauen stärken.

Sie können vielleicht auch persönliches Gottvertrauen in die alltägliche Lebensführung mitnehmen.

Religiöses Glauben mit alltäglicher Lebensführung verbinden

Wenn Menschen durch regelmäßiges religiöses Meditieren ihren religiösen Glauben stärken, fördern sie vermutlich ihre Bereitschaft und Fähigkeit, auch ihre alltägliche persönliche Lebensführung mit religiösem Glauben zu verbinden.

Wie religionspsychologische Studien mehrfach bestätigen, können Menschen durch bewusste religiöse Lebensführung ganzheitliche Gesundheit fördern.

Leid- und Schicksalserfahrungen besser bewältigen

Wenn Menschen üben, ihre alltägliche Lebensführung mit religiösem Glauben zu verbinden, können sie sich eventuell auch in Problemsituationen, in Leid- und Schicksalserfahrungen durch Vertrauen und Hoffnung auf ihre persönliche Verbindung zu ‚Gott‘ stärken, nach einem Motto: „*Alles, was mir jemals passiert, kann ich ertragen durch Gottes Liebe.*“

Auch dazu bestätigen religionspsychologische Studien, dass Menschen durch regelmäßig aktiviertes religiöses Glauben Schicksale besser verkraften.

Vertiefte meditative Erlebnisse empfangen

Wenn Menschen meditieren, können sie manchmal vertiefte Empfindungen erleben, die sie als beeindruckend und intensiv erleben, vielleicht mit deutlichen Gefühlen, vielleicht als geistig bedeutsam und ‚erleuchtend‘, die sie nicht mit ihrem Bewusstsein angezielt haben, sondern irgendwie empfangen haben, von irgendwoher.

Wenn Menschen in religiösen Meditationen sich öffnen und empfängsbereit sind, empfangen sie vielleicht eher solch vertiefte Erlebnisse.

Ich halte es für wichtig, vertiefte meditative Erlebnisse angemessen zu verstehen. Deshalb gehe ich im folgenden Kapitel differenzierter darauf ein.

6. Vertiefte Erlebnisse beim Meditieren

6.1 Vertiefte Erlebnisse empfangen und geschehen lassen

Empfangen

Wenn Menschen meditieren, erleben sie manchmal vertiefte Empfindungen, die sie als beeindruckend und intensiv erleben, vielleicht mit deutlichen Gefühlen, vielleicht als geistig bedeutsam und ‚erleuchtend‘, die sie nicht mit ihrem Bewusstsein angezielt haben, sondern irgendwie empfangen haben, von irgendwoher.

Bei solchen vertieften Empfindungen haben Menschen zeitweise den Eindruck, als wenn sich ihre innere Person erweitert, über bisherige Grenzen wächst, als wenn sie sich im inneren Zustand, im Gefühlsleben oder im Geiste erweitern.

Menschen empfangen solche vertieften Empfindungen vielleicht eher, wenn sie sich innerlich in Geist und Herz für Empfindungen und intuitive Eingebungen öffnen, die ‚von oben‘ ‚aus dem Himmel‘ gnadenhaft geschenkt werden können.

Während einer Meditationsübung geschehen lassen

Wie oben eingangs in 1.2 erläutert, bestehen meditative Übungen darin, sich immer wieder auf die Konzentrationselemente zu sammeln und andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen.

Wenn Menschen vertiefte Erlebnisse während einer Meditationszeit empfangen, ist es sinnvoll, solche Erlebnisse auch ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen, so wie sie sonst auch spontane Gedanken wie Winde vorbeiziehen lassen.

Also während einer Meditation ist es empfehlenswert:
Erlebnisse empfangen und vorbeiziehen lassen,
nur die Konzentration auf gewählte Elemente festhalten.

Menschen empfangen vertiefte Empfindungen eher selten;
Sie sollten solche Empfindungen als Geschenke betrachten,
die sie nicht gezielt durch meditative Methoden erlangen können.
Die meditative Konzentration wird behindert, wenn man meditiert, ‚um etwas zu erlangen‘.

Nach einer Meditationsübung geistig einordnen

Wenn Menschen nach der Meditationszeit von vertieften Erlebnissen noch beeindruckt sind, möchten sie diese sinnvollerweise deuten, verstehen und geistig einordnen.

Vertiefte meditative Erlebnisse lassen sich diesbezüglich mit starken Träumen vergleichen.
Menschen träumen nahezu in jeder Schlafenszeit.
Sie behalten aber nur einige Träume im Gedächtnis.
Manche Träume erleben sie so beeindruckend, dass sie diese erzählen möchten und mit Hilfe von Traumdeutungen besser verstehen möchten.

6.2 Vertiefte Erlebnisse geistig einordnen

Vertiefte meditative Erlebnisse lassen sich bezeichnen als

- „spirituell“ – meint: geistig sehr beeindruckend, wichtig, Wegweisend,
- „transzendierend“ – von lateinisch ‚trans-cendere‘, heißt: ‚über sich hinaus schreiten‘
- „numinos“ – ein Ausdruck von C. G. Jung für ‚heilig‘, ‚über-real‘.

Arten spirituell vertiefter Erlebnisse

Nachfolgend präzisiere ich einige Arten vertiefter Erlebnisse.

a) Friedvolle Einheit

Menschen erleben manchmal beim Meditieren tiefen inneren Frieden, ein Eins-sein mit sich selbst und mit dem ‚großen Ganzen‘.

Sie fühlen sich vielleicht auch mit einer ‚heiligen‘ inneren Mitte verbunden.

Sie erleben vielleicht auch innere Verbindung mit Mitmenschen.

b) Beeindruckende Gefühle

Menschen können manchmal beim Meditieren starke beeindruckende Gefühle erleben, sich von überraschend auftauchenden Gefühlen durchflutet fühlen.

Solche Gefühle können mit verschiedenen Qualitäten auftauchen, beispielsweise:

- Gefühle tiefen Friedens mit sich und der Umwelt
- Gefühle freudvoller Erweiterung
- Gefühle von Bekümmertsein und Sorgen um Mitmenschen
- Gefühle trauernder Verbindung mit Mitmenschen oder mit Seelen verstorbener Mitmenschen
- Gefühle eines ärgerlich kraftvollen Kämpfens für gute Entwicklungen

c) Geistige Eingebungen

Menschen können beim Meditieren auch geistige Eingebungen (‚Erleuchtungen‘) empfangen, was aber sehr selten vorkommt.

Solche geistigen Eingebungen können sich beispielsweise beziehen auf:

- tieferen Sinn für die eigene Lebensführung wie z.B. ‚Berufungen‘ ‚von oben‘
- Bereiche und Anliegen, über die man schon länger und öfter intensiv nachdenkt
- Anregungen im Rahmen kreativer Prozesse
- Entwicklungen und Strukturen der eigenen Person
- Entwicklungen und Strukturen von Mitmenschen, mit denen man sich verbunden fühlt,
- Ahnungen zu religiösen Bedeutungen, z.B. ‚Erleuchtungen‘ ‚heiligen Geistes‘.

Vertiefte meditative Erlebnisse deuten

Wenn Menschen nach Meditationen noch von vertieften Erlebnissen beeindruckt sind, möchten sie diese Erlebnisse meistens selbst deuten.

Wenn Menschen über vertiefte Erlebnisse beim Meditieren erzählen, streben zuhörende Menschen meist auch danach, solche Erlebnisse zu deuten.

Auch in Fachwissenschaften – Psychologie, Tiefenpsychologie, Parapsychologie, Religionspsychologie, Religionswissenschaften, Theologien verschiedener Religionen – wird angestrebt, für vertiefte meditative Erfahrungen angemessene Deutungsmöglichkeiten anzubieten.

Wenn Menschen über vertiefte Erlebnisse beim Meditieren im Kontext von psychologischen, psychotherapeutischen oder seelsorglichen Beratungen erzählen, ist es sinnvoll, dass Beratungspersonen angemessene Deutungsmöglichkeiten für solche Erlebnisse anbieten können.

Ein einzelnes meditatives Erlebnis lässt sich öfters aus verschiedenen Richtungen ‚beleuchten‘ und angemessen deuten, wobei sich verschiedene Deutungsrichtungen oft ergänzen.

6.3 Deutungsmöglichkeiten zu vertieften Erlebnissen

Psychologische Deutungen zu positiven Erlebnissen

a) Auswirkung meditativer Übungen

Menschen konzentrieren sich meditierend auf etwas, was ihre innere Mitte im leiblichen Erleben, z.B. ihr pulsierendes Herz, und eventuell auch im Denken ausmacht; sie erleben also manchmal ihre meditativen Übungen erfolgreich, indem sie friedvolle Ruhe in ihrer Mitte und tiefe Einheit mit sich selbst erleben.

Wenn Menschen sich meditierend auf geistige Inhalte konzentrieren, kreisen auch ihre unterbewusste geistigen Potentiale um das, was sie geistig bewegt.

So stimulieren sie intuitive Fähigkeiten ihres Bewusstseins.

Intuitive Eingebungen tauchen dann nach längeren unterbewussten Vorbereitungen spontan auf. Solche Eingebungen beziehen sich oft auf geistige Bereiche, mit denen Menschen schon länger geistig ‚schwanger‘ gehen.

Gleichnishaft verweise ich auf das Verhalten von Delfinen:

Delfine schwimmen mit großen, relativ intelligenten Gehirnen meist unter der Wasseroberfläche; zeitweise springen sie über die Wasseroberfläche und werden dann für uns sichtbar.

Eine Wasseroberfläche symbolisiert eine Grenze zwischen bewussten und unterbewussten geistigen Bewegungen.

b) Widerspiegelung zentraler unterbewusster Wünsche

Menschen wünschen sich bewusst und unterbewusst oftmals Ruhe und inneren Frieden, Harmonie mit sich selbst, mit ihrer Umwelt und mit ‚Gott im Himmel‘, so wie sie ihn verstehen. Durch meditative Übungen erleben sie manchmal eine Belohnung solcher Wünsche.

Der berühmte Tiefenpsychologe C. G. Jung kommt durch vielfältige Erfahrungen zum Ergebnis: Im tiefen unterbewussten Selbst beherbergen Menschen eine Vorstellung von ‚Gott‘ und eine subjektive gewünschte und gedachte Verbindung zu ihrem ‚Gott‘.

C. G. Jung beantwortet damit jedoch nicht die Frage, ob Menschen sich nur einen ‚Gott‘ in ihrem Selbst wünschen oder ob ‚Gott‘ ‚im Himmel‘ existiert.

Psychologische Deutungen zu problematischen Erlebnissen

Wir Menschen leben im allgemeinen mit ‚hellen‘ Seiten und ‚dunklen‘ Seiten in gefühlsmäßigen und geistigen Bewegungen des Bewusstseins und des Unterbewusstseins.

Wir sind bereit, Mitmenschen im Denken und Handeln zu lieben, aber zeitweise neigen wir zu abwertendem und ausnutzendem Denken gegenüber Mitmenschen, zumindest im ‚stillen Kämmerlein‘ oder in spontanem Denken und Handeln.

Daher können bei Menschen in Meditationen auch problematische Erlebnisse auftauchen, beispielsweise:

- unterbewusste Strebungen verschiedener Art
- unangenehme Gefühle, z.B. melancholische Empfindungen, Trauergefühle, Ärgergefühle
- auch übertrieben positive Gefühle und Gedanken euphorischer Art mit Größenideen

Wenn Menschen in Meditationen problematische Erlebnisse erfahren, ist es empfehlenswert, dass sie solche Erlebnisse mit meditationserfahrenen Gesprächspartnern erörtern und deuten.

Religiöse Deutungen zu positiven Erlebnissen

Wenn Menschen mit religiösem Glauben meditieren, können sie vertiefte Erlebnisse in der Meditation auch als Ausdruck ihres Glaubens deuten.

a) Friedvolle Einheit

Wenn Menschen beim Meditieren friedvolle Einheit mit sich und dem ‚großen Ganzen‘ erleben, können sie es je nach religiösen Anschauungen in folgenden Richtungen deuten, beispielsweise:

- als gespürte innere Verbindung mit dem, was sie als ‚Gott‘ verstehen
- als Bestätigung ihres Glaubens an göttliche Liebe und Zuwendung
- als durchdrungen sein von einer Alleinheit, die im ganzen Universum vereinheitlichend wirkt

b) Geistige ‚Erleuchtungen‘

Wenn Menschen beim Meditieren auch geistige Eingebungen empfangen, was selten vorkommt, können sie diese auf dem Hintergrund ihrer Religion als ‚Erleuchtungen‘ ‚von oben‘ deuten.

In den monotheistischen Religionen – Judentum, Christentum, Islam – wird geglaubt, dass der eine Gott Menschen, insbesondere ‚Propheten‘ u.ä., Offenbarungen geschenkt hat, dass ein ‚heiliger Geist‘ auch weiterhin bereit ist, Menschen Offenbarungen zu schenken.

Von daher können Menschen geistige ‚Erleuchtungen‘ beim religiösen Meditieren beispielsweise auch deuten als göttliche Hinweise auf

- einen tieferen Sinn für die eigene Lebensführung,
- Lösungsmöglichkeiten für persönliche und soziale Probleme,
- religiöse Botschaften für das eigene Leben in sozialen Kontexten.

Religiöse Deutungen zu problematischen Erlebnissen

In der Literatur zu religiösen Meditationen wird auch von problematischen Erlebnissen berichtet, beispielsweise dass Mönche während des Meditierens deutliche Versuchungen erlebt haben.

Wenn Menschen in religiösen Meditationen ‚helle‘ Eingebungen ‚von oben‘ erleben, können sie auch ‚süße‘ Versuchungen ‚von unten‘ oder ‚dunkle‘ Verwirrungen erleben.

In der jüdisch-christlichen Tradition ist der Glaube an göttliche Offenbarungen ergänzt durch den Glauben an das Wirken des Satans bzw. negativer Geister.

So werden in der christlichen Mystik dunkle verwirrende Erlebnisse als Ausdruck satanischer Versuchungen gedeutet.

Eine weitere religiöse Problematik kann mit günstigen vertieften Erlebnissen verbunden sein:

Menschen glauben durch vertiefte meditative Erlebnisse, besonders mit ‚Gott‘ verbunden zu sein, und können hochmütig werden, ‚Gott‘ für sich pachten, und auf Mitmenschen herab schauen.

Demgegenüber steht die biblische Aussage: *„Wer der Erste unter euch sein will, sei euer Diener.“*

6.4 Zur Abrundung: Vertiefte meditative Erlebnisse

... sind seltene Geschenke

Menschen können durch positive vertiefte Erlebnisse in einer Meditation ihren Glauben an eine positive Verbindung mit ‚Gott‘ in ‚Herz und Geist‘ stärken.

Solche Erlebnisse lassen sich mit einem gnadenhaften Geschenk ‚von oben‘ vergleichen; solche geschenkten Erlebnisse lassen sich nicht durch eigenes Tun ‚einkaufen‘; solch positive Erlebnisse lassen sich während einer Meditation nicht direkt anstreben.

Stattdessen kann es in einer religiösen Meditation sinnvoll sein, sich in ‚Herz und Geist‘ demütig zu öffnen für gnadenhafte Geschenke ‚von oben‘.

Wie der christliche Meditations- und Mystiklehrer Johannes vom Kreuz schreibt, erleben Menschen eher zu Beginn religiösen Meditierens aufbauende Erfahrungen ‚von oben‘, damit sie, dadurch ermutigt, regelmäßiges religiöses Meditieren fortsetzen.

Bei regelmäßigem Meditieren wird die einzelne Meditationsübung meist als trockene Übung erlebt – ohne besondere Erlebnisse oder Glückserfahrungen.

Der christliche Meditations- und Mystiklehrer Johannes vom Kreuz berichtet ausführlich von meditativen Erfahrungen spartanischer Trockenheit im Sinne einer „dunklen Nacht“.

... sind vieldeutig

Mehrere Deutungsmöglichkeiten psychologischer und religiöser Art sind oben dargestellt.

Menschen dürfen für ihre vertieften Erlebnisse Deutungen mit ihrer Religionsfreiheit selbst wählen.

Wenn Menschen positive vertiefte Erlebnisse erfahren, können sie in ihren Deutungen schwanken zwischen psychologischen Deutungen (Gottes Nähe als gewünschte ‚Einbildung‘) und religiösen Deutungen (Gottes Nähe als ‚überirdische‘ Wirklichkeit).

Sie können sich dann öfters für das religiöse Glauben an Gottes Nähe entscheiden.

Da vertiefte meditative Erlebnisse vieldeutig sind und teilweise auch problematisch wirken können, sind Empfehlungen aus buddhistischen Meditationslehren auch bedenkenswert: Meditationserlebnisse aller Art – spontan auftauchende Empfindungen, Gefühle, Gedanken – werden wie ablenkende Spontangedanken gedeutet, die man einfach vorbeiziehen lassen sollte.

... können zu bleibenden Erkenntnissen verarbeitet werden

Wenn Menschen positive vertiefte Erlebnisse in Meditationen erfahren erleben, ist es sinnvoll, dass sie aus solch positiven Erlebnissen, die meist nur kürzere Zeit andauern, geistig für ihren religiösen Glauben etwas für viele Jahre lernen.

Ein gleichnishafte Ereignis wird in der ‚Heiligen Schrift‘ des Christentums erzählt (in Mt 3):

Jesus verlässt, etwa im Alter von 34 Jahren, seine Heimat in Nazareth in Galiläa und wandert zum Täufer Johannes, der am Jordan in Judäa Menschen zur Umkehr aufruft, sie auf den erwarteten Messias vorbereiten will und sie zur geistigen Reinigung tauft.

Als Jesus zu Johannes kommt, sieht er aus prophetischer Schau Jesus als den Messias.

Jesus lässt sich von Johannes taufen, ebenso wie die vielen anderen Menschen.

„Da öffnetet sich der Himmel, und er sah den Geist Gottes ...auf sich herabkommen.

Eine Stimme aus dem Himmel rief: Dies ist mein geliebter Sohn, ihn habe ich erwählt.“ (Mt 3)

Eine gleichnishafte Deutung von mir:

‚Aus dem Himmel‘ wird eine Offenbarung zum Ereignis der Taufe Jesu geschenkt.

Diese einmalige Offenbarung können teilnehmende Menschen und Jesus selbst im Geiste aufnehmen und sie in den nächsten Jahren im Geiste behalten.

... können zu Versuchungen führen

An die obige Erzählung schließt sich in der ‚Heiligen Schrift‘ des Christentums folgendes gleichnishaftes Ereignis an (in Mt 4):

Dann führte der Geist Gottes Jesus in die Wüste,
wo er vom Teufel auf die Probe gestellt werden sollte.

Nachdem Jesus 40 Tage und Nächte gefastet hatte, war er hungrig.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte:

„Wenn du Gottes Sohn bist, dann befehl doch, dass die Steine hier zu Brot werden!“

Jesus antwortete (5.Mose 8,3):

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das Gott spricht.“

In der Folge dieser gleichnishaften Erzählungen zeigt sich eine religionspsychologische Dynamik, die öfters in religiösen Schriften berichtet wird:

Wenn Menschen in religiösen Meditationen ‚helle‘ Eingebungen ‚von oben‘ erleben, können sie auch ‚süße‘ Versuchungen ‚von unten‘ oder ‚dunkle‘ Verwirrungen erleben.

In der jüdisch-christlichen Tradition ist der Glaube an göttliche Offenbarungen ergänzt durch den Glauben an das Wirken des Satans bzw. negativer Geister.

Deshalb können manche vertieften meditativen Erlebnisse als Ausdruck satanischer Versuchungen gedeutet werden, beispielsweise:

- als ‚süße‘ Versuchungen, sich mehr zu erlauben anstatt zu ‚fasten‘,
- als ‚süße‘ Versuchungen, mehr das Geld und die Macht anzubeten als Gott,
- als leidenschaftliche und gefühlsmäßige Verwirrungen,
- als ‚dunkles‘ Festhalten an Schuld und Verzweiflung, anstatt auf göttliche Liebe zu vertrauen,
- als Verführung zu einer Überheblichkeit, näher bei Gott zu sein als andere Menschen.

... mit erfahrener Meditationsbegleiter besprechen

Meditationsanleitungen verschiedener Religionen empfehlen Menschen, die regelmäßig religiös meditieren, dass sie zeitweise im Meditieren erfahrene Personen konsultieren, um mit ihnen Folgendes zu erörtern:

- Wie lassen sich vertiefte Erlebnisse während der Meditationen in einem psychologischen und religiösen Kontext deuten?
- Welche Bedeutung können solche Erlebnisse für weitere Meditationen, für das religiöse Glauben und für die weitere persönliche Lebensführung haben?

Um bewegende Meditationserlebnisse zu deuten, ist es wichtig, die ‚Geister zu unterscheiden‘. Um ‚Geister unterscheiden‘ zu lernen, bieten erfahrene Meditationsbegleiter Unterstützung an.

7. Meditation mit dem christlichen Herzensgebet

7.1 Das christliche Herzensgebet und Jesusgebet

Herzensgebet und Jesusgebet – kurz erläutert

Als „Herzensgebet“ wird eine sehr alte christliche meditative Gebetsform bezeichnet: im christlichen Sinne meditativ zu Jesus (Christus) (als Gottes Sohn) beten, dabei das Atmen spüren und den Geist mit dem Herzen verbinden, und den Namen „Jesus“ oder den Satz „Jesus, erbarme Dich meiner.“ beständig aussprechen.

Das Herzensgebet wird auch oft als Jesusgebet bezeichnet.

Das christliche Herzensgebet beruht auf folgender religiöser Anschauung:

- Christlich glaubende Menschen können jederzeit persönliche Verbindungen zu Jesus Christus als dem christlich verkündeten Sohn Gottes pflegen.
- Jesus will seinen Gläubigen freundschaftlich vertraut bleiben und sie beständig begleitet, im Sinne Seiner Aussage „*Ich bin allezeit bei euch, bis ans Ende der Welt*“.
- Christen können der Verbindung zu Jesus viel Raum in ihrem Denken und Fühlen geben.
- Das ‘Herz’ gilt als eine seelisch-geistige innere Mitte des Menschen (vgl. oben 2.4.2).
- Jesus will seine Liebe und sein Licht in die Herzensmitte jedes Menschen ausstrahlen.

Wenn christliche Menschen mit dem Herzensgebet meditieren, können sie an eine Präsenz Jesu in der Herzensmitte glauben; so können sie in der Herzensmitte Jesus mit seinem Namen ansprechen und anbeten.

Zur christlichen Tradition des Herzensgebets

Schon die ersten bekannten christlichen Mönche, die sich ab dem 3. Jahrhundert n. Chr. in der ägyptischen Wüste aufhielten, deshalb auch „Wüstenväter“ genannt, – der bekannteste ist Antonius der Einsiedler (von 250 - 350) – pflegten rhythmische Wiederholungsgebete, insbesondere das *Kyrie eleison* bzw. „Herr, erbarme Dich“.

Dieses griechische Gebet ist auch gegenwärtig wichtiger Bestandteil christlicher Gottesdienste und ist musikalisch in vielen Chorgesängen vertont.

Auf der Halbinsel Sinai wurde im 5. Jahrhundert das auch heute sehr bekannte Katharinenkloster als ein erstes Kloster gegründet, das für die geistige Entwicklung der Ostkirche große Bedeutung gewonnen hat, vergleichbar mit der benediktinischen Mönchstradition in der römischen Kirche. Aus diesem Kloster ging die Bewegung des *sinaitischen Hesychiasmus* hervor, die als Ursprung des Jesusgebetes gilt. Ein bedeutender Lehrer war Johannes von Klimakos, der um 600 lebte. Folgende Bestandteile des Jesusgebetes wurden entfaltet:

- die einfache Anrufung des Namens Jesus,
- das meditative Wiederholen des Namens Jesus,
- die aufmerksame Wahrnehmung des Atmens, treffend in dem Zitat formuliert: „*Verbinde das Gedenken Jesu mit Deinem Atem, und Du wirst den Nutzen der Ruhe erkennen.*“
- die Erweiterung des Betens zu einem beständigen Beten während des alltäglichen Tuns.

Der Mönch Gregor der Sinait (1255 – 1346) lernte die Tradition des Jesusgebetes auf dem Sinai, wanderte dann zum Berge Athos und sorgte dort für die Verbreitung des Jesusgebetes und wanderte auch nach Bulgarien, von wo sich das Jesusgebet im slawischen Raum verbreitete.

Ca. um 1300 begann eine Renaissance des Jesusgebetes auf den Klöstern des Berges Athos, der bis heute eine abgeschlossene Mönchsrepublik ist und als mönchisches Zentrum der griechisch-orthodoxen Kirche und der Ostkirchen gilt.

In der Tradition des Berges Athos wurden, besonders von Gregor Palamas (um 1340), folgende Aspekte des Jesusgebetes weiterentwickelt:

- längere Gebetstexte,
z.B. „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich unser / sei mir Sünder gnädig“
- differenzierte Verbindung des Betens mit dem Einatmen und Ausatmen
(im Einatmen: „Herr Jesus Christus“, im Ausatmen: „erbarme Dich meiner“),
- Einpflanzung/Einbildung des Gebetsinhaltes in das ‚Herz‘.

Um 1500 begann die Verbreitung des Jesusgebetes in der russisch-orthodoxen Kirche, vor allem von Starez Nil Sorskij, der nach einer Pilgerung zum Berg Athos zur Verbreitung des Jesusgebetes in Russland beitrug.

Dort verbreitete sich das Jesusgebet auf viele russische Mönchsgemeinschaften, in denen auch die uns heute zugängliche Literatur entstand.

Weiterhin fand das Jesusgebet auch Verbreitung in der russisch-orthodoxen Bevölkerung, vor allem da die Starzen als geistliche Führer (Seelsorge, Psychotherapeuten, Gurus) von der Bevölkerung sehr hoch geschätzt wurden.

Um 1780 entstand auf dem Berge Athos das Buch „*Philokalia*“ aus einer Sammlung früherer Schriften vom Jesusgebet. Dieses Buch fand dann auch nach einer russischen Übersetzung ab 1800 eine Verbreitung in der russischen Bevölkerung.

In Russland entstand Ende des 19. Jahrhunderts ein Buch „*Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*“, das, in viele Sprachen übersetzt, das Jesusgebet weltweit verbreitete und das auch gegenwärtig sehr lesenswert ist.

7.2 Zur meditativen Übung des Herzensgebetes

Eine Empfehlung aus der Literatur

„Das Verrichten des Jesus-Gebetes wird eine ‘Kunst’ genannt. Es ist aber sehr einfach. Stehe mit Bewußtsein und Aufmerksamkeit im Herzen und wiederhole unaufhörlich: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, sei mir Sünder gnädig‘, ohne jedes Bild und jede Vorstellung, im Glauben, daß der Herr dich sieht und hört.

Um darin gefestigt zu werden, muß man eine bestimmte Zeit am Morgen und am Abend festsetzen, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde oder mehr, solange eben jemand dieses Gebet verrichten kann.

Es soll aber nach dem Morgen- und Abendgebet geschehen, stehend oder sitzend. So werden die Anfangsgründe zur Gewöhnung gelegt.

Tagsüber bemühe dich, es minutenweise zu verrichten, was du auch tust.

Du wirst dich immer mehr daran gewöhnen und es wird sich gleichsam von selbst verrichten, bei jedem Tun und jeder Beschäftigung.

Je entschiedener jemand beginnt, um so schneller hat er Erfolg.

Die wichtigste Bedingung aber ist der Glaube, daß Gott uns nahe ist und uns hört.

Sprich das Gebet direkt in Gottes Ohr.“ (Ilarion, S. 40)

Aus: Schimonach Ilarion, „Auf den Bergen des Kaukasus - Gespräch zweier Einsiedler über das Jesus-Gebet“, Salzburg, Otto Müller Verlag, 1991

Meine Empfehlungen im Sinne bisheriger Meditationsanregungen

Ich übe seit 25 Jahren im Sinne des Herzensgebetes folgenden meditativen Weg:

- das Atmen spüren,
- das Pulsieren des Herzens spüren,
- „Jesus“ gebetsmäßig wiederholt ansprechen.

Die bisherigen Empfehlungen zu meditativen Übungen gelten auch für das Herzensgebet:

- eine aufrechte Haltung im Sitzen einnehmen und während des meditativen Betens behalten,
- das Atmen aufmerksam spüren,
- das Pulsieren des Herzens spüren,
- Gebetsworte und -sätze mit dem Atemrhythmus verbinden

Als meditativen wiederholten Gebetsinhalt empfehle ich am ehesten den Namen „Jesus“ gemäß der frühen Tradition im Katharinenkloster des Sinai, alternativ auch Erweiterungen: „Herr, erbarme Dich“, „Kyrie eleison“, „Jesus, erbarme Dich“

Mit dem Herzen beten – wie?

Ich selbst empfehle also fürs meditative Herzensgebet, das Pulsieren des Herzens zu spüren.

Geistige Bedeutungen für Herzmeditationen habe ich oben in 2.4.2 dargestellt.

In der Literatur zum Herzensgebet wird auch empfohlen: die Gebetsworte mit seiner Phantasie ins Herz lenken, sich dafür das Herz im Brustraum vorstellen und eventuell das Pulsieren des Herzens spüren.

Wenn Menschen regelmäßig das Herzensgebet im dargestellten Sinne üben, können sie vielleicht auch als gnadenhaftes Geschenk eine beseligende Gewissheit von göttlicher Präsenz in der eigenen Herzmitte empfangen.

Das Herzensgebet im christlichen Rahmen einüben

Menschen können das Herzensgebet als Beten zu Jesus dann sinnvoll üben, wenn sie bereit sind, im christlichen Sinne an Jesus als Gottes Sohn zu glauben: an sein irdisches Leben mit seinen Handlungen und Botschaften, an seine Erlösung für uns Menschen durch Kreuzestod und Auferstehung, an seine Bereitschaft, uns Menschen geistig zu begleiten.

Wenn Menschen in den Evangelien, dem Kern der christlichen „Heiligen Schrift“, über das Leben Jesu lesen, können sie den geistigen Hintergrund des Herzensgebetes vertiefen.

Wenn Menschen an christlichen Gottesdiensten teilnehmen, können sie das Herzensgebet durch Beten zu Gott in christlicher Gemeinschaft umrahmen.

In der christlichen Tradition gilt es für das Üben des Herzensgebetes als wichtig, an christlichen Gottesdiensten öfters gläubig teilzunehmen und häufig die christliche „Heilige Schrift“ zu hören und/oder zu lesen.

Aus dem Herzensgebet für Mitmenschen beten

Wenn Menschen durch regelmäßiges Üben das Herzensgebet meditativ durchführen können, können durch zusätzliche geistige Konzentration 'mit Jesus im Herzen' für Mitmenschen beten bzw. ‚vom Herzen aus‘ den Geist Jesu vorstellungsmäßig 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.

Gemeinschaftsmeditation mit dem Herzensgebet

Menschen einer christlichen Gemeinschaft können gemeinsam mit dem Herzensgebet meditieren.

Sie können sich dabei auch gebetsmäßig auf ‚Jesus‘ in der gemeinsamen Mitte konzentrieren; Jesus sagte: „Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Sie können beispielsweise meditativ beten: „Jesus in unserer Mitte“, „DU in unserer Mitte“

Menschen können solche christlichen Gemeinschaftsmeditationen auch ausdehnen, indem sie ‚mit Jesus in ihrer Mitte‘ für Mitmenschen, für ihre Umwelt, für Frieden beten.

7.3 Mit dem Herzensgebet den Alltag begleiten

Oben habe ich angemerkt (in 2.3.4 und 2.4.4):

Wenn Menschen meditativ regelmäßig üben, das Atmen und den Puls des Herzens zu spüren, können sie leichter ihr Atmen und das Pulsieren des Herzens in Alltagssituationen spüren.

In der frühen Sinai-Tradition zum Herzensgebet (ab dem 5. Jahrhundert) wurde schon nahegelegt, das Herzens- oder Jesusgebet zu beständigem Beten während alltäglichen Tuns zu erweitern.

In „*Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*“ erzählt der Pilger, wie er das Herzensgebet als beständige Wegbegleitung übt und wie es ihm damit geht.

Wenn Menschen das Herzensgebet in Meditationszeiten regelmäßig üben, können sie versuchen, zu ‚Jesus‘ ‚mit dem Herzen‘ in Begleitung alltäglichen Tuns zu beten.

Günstige Gelegenheiten sehe ich dafür besonders:

- bei Spaziergängen in der Natur, gemäß dem Beispiel des ‚russischen Pilgers‘
- bei routinierten Aktivitäten; die ‚leicht von der Hand gehen‘
- in der inneren planenden Vorbereitung auf wichtige Aktivitäten
- in Zeiten des Ausruhens
- in wachen nächtlichen Stunden, wo meditatives Konzentrieren besser ist, als sich den Winden spontaner Gedanken zu überlassen

7.4 Mögliche Wirkungen des Herzensgebetes

Wie bei allem regelmäßigen Üben können Menschen zu positiven Übungswirkungen kommen:

Im christlichen Herzensgebet können Menschen dementsprechend:

- in ‚Geist und Herz‘ ihren christlichen Glauben an Jesus stärken,
- an die Bereitschaft Jesu glauben, Menschen beständig nah zu sein,
- eine vertrauensvolle personale Beziehung zu Jesus zu festigen.

Als Geschenk ‚von oben‘ können sie manchmal Licht und Liebe von Jesus im ‚Herzen‘ empfangen und dadurch aus ihrem Glauben ein sicheres Wissen über die Liebe und Nähe Gottes erlangen.

So können Menschen durch meditative Übungen und Erfahrungen ihre eigenständige christliche Haltung stärken und vielleicht auch ihr Leben im Alltag eher im christlichen Sinne gestalten.

Menschen können durch regelmäßiges Herzensgebetes vielleicht auch aufmerksamer werden für eine Stimme Jesu im ‚Herzen‘ bzw. für persönliche geistige Intuitionen ‚von oben‘.

In solchen geistigen Intuitionen können Menschen vielleicht Hinweise für ihren Lebenssinn deuten oder gar ‚göttliche Berufungen‘ für ihre Lebensführung deuten.

Menschen können durch regelmäßige Übung des christlichen Herzensgebetes und durch das Empfangen von dabei auftauchenden Erlebnissen und Erkenntnissen eine christliche Lebenshaltung vertiefen und sie eher im persönlichen Leben verwirklichen.

8. Abschluss: Ein Wunsch für Leserinnen und Leser

Nun habe ich Wege zum Meditieren aufgeschrieben, wie ein Wegweiser, eher einen Hauptweg – aufrechte Haltung, Atmen, pulsierendes Herz, religiös beten, christliches Herzens-/Jesusgebet bis zu einem beständigen Herzensgebet – mit mehreren Nebenwegen.

Ich habe angedeutet, was ein regelmäßiges Pilgern auf diesem Weg bewirken kann.

Bei langem Pilgern üben Menschen – wie ich – Ausdauer, Verzicht und stärken Selbstvertrauen und werden manchmal mit besonderen Erlebnissen ‚von innen‘ und/oder ‚von oben‘ beschenkt.

Ich wünsche Leserinnen und Lesern, dass sie sich durch meine Ausführungen

- zum Meditieren anregen lassen,
- sich beim Meditieren stimmig fühlen,
- sich selbst durch regelmäßiges Meditieren in vieler Hinsicht stärken
- und vielleicht auch religiösen Glauben weiter vertiefen.

Literatur

Daya Sarai Chocron: *Heilendes Herz*. Aquamarin, Grafing 1988.

Karlfried Graf Dürckheim: *Meditieren - wozu und wie*. Herder, Freiburg i.Br. 1976.

Schimonach Ilarion: *Auf den Bergen des Kaukasus*. Gespräch zweier Einsiedler über das Jesusgebet, Otto Müller Verlag, Salzburg 1991

Franz Jalics: *Kontemplative Exerzitien - Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Echter-Verlag, Würzburg 102006

Emmanuel Jungclaussen (Hg.): *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*. Herder, Freiburg i.Br. 2000

Emmanuel Jungclaussen & Kallistos Ware: *Hinführung zum Herzensgebet*, Herder, Freiburg i.Br. 2004

Ilse Middendorf: *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*. Junfermann, Paderborn 1985.

Claudio Naranjo & Robert E. Ornstein: *Psychologie der Meditation*. Fischer, Frankfurt/M 1976.

Neues Testament

Silvia Ostertag: *Einswerden mit sich selbst*. Kösel, München 1981.

Constantin Pohlmann: *Franziskus - ein Weg*. Grünewald, Mainz:1983.

Maximilian Rieländer: *Die Frage nach Gott in der Psychologie von C.G. Jung*. Münster/W. 1969,
http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/CGJung_Religion.pdf

Maximilian Rieländer: *Stufen des mystischen Lebens - Der Weg zur mystischen Vereinigung mit Gott nach Johannes vom Kreuz und Theresia von Avila*. Münster/W. 1970,
<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Mystik.pdf>

Maximilian Rieländer: *Außergewöhnliche Erfahrungen verarbeiten in Beratungen zu Weltanschauungsfragen*. Frankfurt/Main 1995
http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Aussergewoehnliche_Erfahrungen.pdf

Maximilian Rieländer: *Anregungen zum Jesusgebet*. Darmstadt 1997,
<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Jesusgebet.pdf>

Maximilian Rieländer: *Religiosität als gelebter Glaube wirkt auf die seelische Gesundheit*. Groß-Umstadt 2006,
http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Religiositaet_wirkt_seelisch.pdf

Wikipedia: *Jesusgebet*. <https://de.wikipedia.org/wiki/Jesusgebet>

Wikipedia: *Meditation*. <https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation>