Maximilian Rieländer

Meditieren mit Leib, Herz und Geist und meditativ beten

Kurze Erläuterung

Februar 2015

Meditieren …

Meditieren heißt: Konzentration üben, Aufmerksamkeit über gewisse Zeit beständig konzentriert auf ein Element bzw. auf ein System miteinander verbundener Aufmerksamkeitselemente 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 konzentiert,
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.“

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.

Zur Methodik, wie man zu Jesus mit dem Herzen beten könne,
habe ich in entsprechender Literatur keine eindeutigen Hinweise gefunden.

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 30 Minuten zu meditieren.

Empfehlenswert ist es, täglich eine Meditationsübung durchzuführen.