

## Meditationskurs mit Ulrike Daub, Handout 2022 ©

### **Einleitung:**

In diesen stürmischen Zeiten ist es not-wendig, immer wieder zur Ruhe zu kommen und den Geist in die Stille zu führen. Stille ist wichtig, um zu sich selbst und zu Gott zu finden. Ohne Zeiten der Stille verliert sich der Mensch in rastlosem Agieren, nervöser Unruhe, Angst, Wut, Kummer und Sorgen. Ohne die Rückbindung auf den Ursprung allen Lebens, den wir Gott nennen, verlieren Glaube, Liebe und Hoffnung ihre Nahrung. Nicht umsonst drängt es eine zunehmende Zahl an Menschen in die Ruhe der Klöster und in die dort und anderswo angebotenen Meditationskurse. Damit gehen sie einen ersten Schritt in Richtung Heilung und ursprünglicher Lebensfreude.

### **Meditationsform in diesem Kurs:**

Was erwartet Sie denn nun an den von mir angebotenen Meditationsabenden? Dazu ist es wichtig, zu wissen, dass es **gegenständliche und nichtgegenständliche Meditationsformen** gibt. Bei der gegenständlichen Meditation geht es um das Nachsinnen über einen bestimmten Gegenstand. Das kann z. B. eine Bibelstelle, eine Blume oder eine Kerze sein. Dabei geht es um Denken und Fühlen. Bei der nichtgegenständlichen Meditation wird nicht mehr über etwas nachgedacht, wir haben also keinen bestimmten Gegenstand, sondern wir verweilen still, aufmerksam und wach in der Gegenwart Gottes.

Diese Form der nichtgegenständlichen Meditation findet sich in allen großen Religionen. Sie wird seit Jahrtausenden praktiziert, so auch im Christentum und heißt da „**Kontemplation**“.

In diesem Kurs geht es um diese nichtgegenständliche christliche Meditation, in der wir uns still in die Gegenwart Gottes setzen. Es ist also eine Sitzmeditation im Schweigen, die uns mit uns selbst und mit Gott bewusster in Kontakt bringt. Gott ist gegenwärtig, aber wir nehmen ihn oft nicht wahr, weil wir mit so vielen anderen Dingen beschäftigt sind. Das heißt also: Gott ist da, aber wir sind oft selbst nicht in uns zu Hause. In der Meditation kommen wir also quasi wieder nach Hause und zu Gott zurück.

### **Vorbereitung und Einstimmung**

Wenn wir aus der Hektik und den Mühen des Alltags kommen, können wir nicht von jetzt auf gleich auf Ruhe umschalten. Vielmehr braucht es eine kleine Vorlaufphase, in der wir uns auf die Sitzmeditation einstimmen. Hilfreich zur Vorbereitung sind leichte Körperübungen, z. B. aus dem Qigong, kurze Texte, die uns zur rechten inneren Haltung motivieren und Gesänge, die uns in die Stille führen. Dazu werde ich an jedem Abend etwas anbieten. Nach dieser Vorbereitungszeit von etwa 15 Minuten folgt die Sitzmeditation.

## Die Sitzmeditation

Die Sitzmeditation findet im Schweigen statt und dauert in diesem Kurs in der Regel 2 x 20 Minuten. Zwischen den Zeiten der Sitzmeditation gibt es ein wenig Bewegung in Form von langsamem Gehen.

Wir sind beim Sitzen und langsamen Gehen entspannt, aber hellwach dabei. Das stille Dasein in der Gegenwart Gottes kann nach einiger Übungszeit zu mehr innerer Ruhe, Frieden, Zuversicht und Lebensmut führen, all dies brauchen wir in diesen Zeiten nötiger denn je. -

Voraussetzung für eine gute Meditation ist eine aufrechte **Sitzhaltung**.

Dazu brauchen wir aber die Beine nicht zu verschränken wie wir es häufig auf Fotos von Meditierenden sehen. Einfachere Sitzhaltungen sind:

- Sitzen auf der Vorderkante eines Stuhls
- Sitzen auf einem Kissen (bodennah)
- Sitzen auf einem Bänkchen (bodennah)

Wer schon ein Kissen oder Bänkchen besitzt und damit gut zurechtkommt, kann dies zu unseren Meditationsabenden gerne mitbringen. Von Vorteil ist bei normaler Körperkonstitution ein bodennahes Sitzen. Aber wenn das für unseren Körper zu schwierig ist, dann geht es auch im Sitzen auf einem Stuhl.

Entscheidend ist, dass wir aufrecht sitzen, so dass die Wirbelsäule sich ohne Mühe selbst trägt und wir uns nicht anstrengen müssen. Alles andere führt nach ein paar Minuten schon zu Verspannungen und Schmerzen. Ich leite die erste Sitzmeditation eines Abends kurz an, um Sie darin zu unterstützen, aufrecht und entspannt zu sitzen.

Kommen wir nun zur **inneren Haltung**: was ist dabei zu beachten?

Zunächst einmal setzen wir uns ohne feste Erwartungen, was bei der Meditation passieren soll, auf den Stuhl, das Kissen oder das Bänkchen.

Wir sind einfach offen für das, was geschieht. Als Christ und Christin beginne ich die Meditation im Vertrauen auf die Hilfe Gottes. Ansonsten gibt es nichts zu tun und nichts zu erreichen. Einfach nur da sein. Wenn wir uns mit dieser inneren und äußeren Haltung für Gottes Wirken öffnen, geschieht Heilsames von selbst.

## Die Gehmeditation

Wenn wir 20 Minuten sitzend meditiert haben, gehen wir ein paar Runden in Kreis, um die Beine wieder zu bewegen und die meditative Haltung beim Gehen fortzusetzen. Wir bleiben dabei im Schweigen. Wir gehen langsam, mit leicht gesenktem Blick. Wir schauen also nicht umher, sondern bleiben in der meditativen Haltung und setzen ganz bewusst einen Fuß nach dem anderen auf den Boden. Die Hände halten wir zusammen vor der Körpermitte. Wir schlenkern also nicht mit den Armen, sondern nehmen die Hände zusammen, um in der inneren Sammlung zu bleiben. Nach ca. 5 Minuten Gehmeditation sitzen wir wieder 20 Minuten auf dem Stuhl oder Kissen oder Bänkchen.

## **Mögliche Hindernisse beim Meditieren**

Ganz normal ist es, wenn einem während der Sitzmeditation alle möglichen **Gedanken** kommen. Oder wenn einem noch Erlebnisse aus dem vergangenen Tag nachgehen. Oder Gedanken kommen, was man noch alles an Erledigungen vor sich hat. Dann sind wir jedoch gedanklich entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir wollen aber in der Gegenwart ankommen und Gott in uns und an uns wirken lassen. Daher ist es bei unserer Meditationsform wichtig, dass wir Gedanken an Zurückliegendes und Gedanken an Zukünftiges während der Meditation loslassen und in den gegenwärtigen Moment zurückkommen: Wie bin ich jetzt da, wie fühlt sich der Körper an, wie fließt der Atem...

Dabei ist es hilfreich, ein Wort im Stillen zu wiederholen, mit dem wir unsere Aufmerksamkeit binden. Solch ein Wort, auch Mantra genannt, kann z. B. das Wort „Shalom“ sein, was „Frieden“ bedeutet. Dieses Wort sprechen wir bei der Sitzmeditation nicht laut aus, sondern lassen es in unserem Inneren erklingen. Dabei koppeln wir das Wort mit dem Atem. Wir atmen ganz normal ein und sagen uns dann beim Ausatmen innerlich das Wort „Shaloom“. Oder wir teilen das Wort in zwei Silben und sagen innerlich beim Einatmen „Sha“ und beim Ausatmen „lom“. Wir ändern aber den Atem selbst nicht, sondern lassen ihn kommen und gehen wie er will; wir machen auch nicht absichtlich irgendwo eine Atempause, sondern warten nach dem Ausatmen, bis der Atem von selbst wiederkommt. Es gibt auch noch andere Mantren, die ich Ihnen vorstellen kann, aber fürs erste empfehle ich Ihnen das Wort „Shalom“. In der heutigen Zeit passt dieses Wort besonders gut: wir sehnen uns nach Frieden in uns, um uns herum, in Europa und in der ganzen Welt. Wir denken aber beim inneren „Shalom“-sagen in der Meditation nicht weiter über Frieden oder Unfrieden nach, sondern lassen mit einer inneren Zustimmung zu unserem Wunsch nach Frieden den Klang des Wortes in uns wirken. Das führt ganz von selbst zu einer Beruhigung der Gedanken und des Atems.

**Starke innere Erregung** kann es uns ebenfalls schwer machen, zur Ruhe zu kommen. Hier empfiehlt sich, vor der Meditation eine flotte Runde um den Häuserblock zu drehen oder besser noch in der Natur in schnellem Tempo zu gehen, um den Adrenalinpegel im Blut herunterzufahren. Zwingen Sie sich also bei hoher Erregung nicht zur Meditation, sondern geben Sie ihrem Körper auf natürliche Weise, also durch Bewegung, die Chance, Stress abzubauen. Zudem sortieren sich viele Gedanken auch von selbst, wenn man in der Natur unterwegs ist. So haben Sie einen doppelten Gewinn.

Möglicherweise merken wir bei der Sitzmeditation auch, dass wir sehr müde sind. Bei **Müdigkeit** kann es sein, dass wir während der Meditation ins Dösen kommen oder kurz vor dem Einschlafen sind. Wenn irgend möglich, empfiehlt es sich, bei starker Müdigkeit erst ein 20-minütiges Nickerchen im Liegen zu machen und sich dann erst an die Sitzmeditation zu begeben. Wenn Sie jedoch in einem Kurs meditieren, dann empfehle ich, bei großer Müdigkeit die Augen bei der Sitzmeditation geöffnet zu lassen, aber nicht umherzuschauen, sondern den Blick gesenkt zu lassen.

Versuchen Sie immer wieder, wach und interessiert dabei zu sein. Wenn es aber nicht gelingen will, dann ist das eben so und Sie wissen dann, dass Sie mehr Schlaf brauchen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, beim Meditieren irgendetwas leisten zu müssen. Es ist okay, wie Sie gerade da sind. Neben Sie das wohlwollend wahr, gehen Sie freundlich mit sich um.

### **Rituale aus der Tradition des Zen**

Bei der Sitzmeditation gibt es eine Besonderheit: Wir sitzen mit dem **Gesicht nach außen**, dazu drehen wir die Stühle herum. Warum machen wir das? Inspiriert ist dieses Ritual von der Zenmeditation in japanischen Klöstern. Im Zen ist es üblich, mit dem Gesicht nach außen zu sitzen. Das hat den Vorteil, dass Ablenkungen reduziert werden und sich niemand beim Meditieren beobachtet fühlt. So kann jede und jeder ganz bei sich sein. Das ist erst einmal ungewohnt, die Vorteile werden Sie aber bald zu schätzen wissen.

Aus dem Zen stammen auch folgende Rituale, die wir hier in diesem Kurs verwenden: Es gibt **akustische Signale** wie ein Klackern mit Holzklötzen und das Anschlagen einer Klangschale, die ankündigen, was wann jeweils dran ist; also z. B. wann wir uns setzen, wann wir aufstehen, wann wir gehen, wann wir uns dann wieder auf unseren Platz begeben, wann die Sitzmeditation beginnt und wann sie endet. Die akustischen Zeichen tragen also zu einer wortlosen Synchronisation unseren Tuns bei und schaffen so ein geordnetes Miteinander, ohne das Schweigen zu unterbrechen. Ich werde also mit den Klötzen klackern oder die Klangschale anschlagen, jedoch in den ersten Abenden zur Eingewöhnung erst einmal dazu sagen, was jetzt zu tun ist. Später werden diese Erklärungen nicht mehr nötig sein, Sie werden dann durch das häufige Einüben wissen, was die akustischen Zeichen bedeuten.

**Die Verneigung:** Ab und an verneigen wir uns aus Ehrerbietung voreinander und vor dem Ort der Übung selbst. Wir legen dabei unsere Handflächen in Brusthöhe aufeinander und verneigen uns. Damit wir diese Verneigung gleichzeitig vollziehen, gibt es ein kurzes akustisches Signal und ich sage in den ersten Abenden dann an, dass wir uns jetzt verneigen.

### **Ablauf der Meditationsabende (19:00 – 21:00 Uhr)**

1. Begrüßung und kurzes Blitzlicht
2. Einstimmung zur Meditation ca. 15 Minuten
3. 2 x 20 Minuten Sitzmeditation, dazwischen 5 Minuten Gehmeditation
4. Aktivierung und kurzer Austausch
5. Abschluss: Abendlied und Segensgebet.

**Empfehlung:** Bitte kommen Sie ein paar Minuten vor Beginn des Abends, damit wir pünktlich beginnen können. Ich bringe für die Sitzmeditation ein paar Kissen und Bänkchen mit, die Sie gerne im Kniesitz ausprobieren können. Bringen Sie dazu bitte eine dicke Decke mit, die Sie zusammengefaltet auf den Boden legen können. Auch empfiehlt es sich, etwas zu trinken mitzubringen.

Am zweiten Meditationsabend (19.04.) sind auch neue Teilnehmer:innen willkommen. Bitte melden Sie sich bei mir an unter [ulrike.daub@freenet.de](mailto:ulrike.daub@freenet.de). Ich freue mich auf Sie.

© Ulrike Daub (Dipl.-Psychologin, Kontemplationslehrerin)