

Kontemplation im Alltag

Anleitung zur gestalt- und formlosen Meditation

Sie erhalten hier einige erste Informationen, bevor Sie das erste Mal zur Kontemplation kommen. Dann werden Ihnen die richtige Sitzhaltung und das meditative Gehen zwischen den beiden Meditationseinheiten gezeigt und Sie können Fragen zur Meditation stellen.

Was ist gestalt- und formlose Meditation?

In der christlichen spirituellen Tradition gibt es vier Formen oder Stufen des Gebetes :

1. Wortgebet (das mehr oder weniger bewusste Beten z.B. eines Vater unsers, bis hin zum Plappern)
2. Aufmerksames Gebet (das bewusste, aufmerksame Beten eines vor- oder selbstformulierten Gebetes)
3. Gebet des Herzens (neben den Gedanken werden die Gefühle stärker aktiviert, die Herzenskräfte schwingen beim Beten mit; viele Meditationsformen wie Bildmeditation, Tanzmeditation, Lichtmeditation, ...)
4. Kontemplatives Gebet: Es ist das Gebet in den tiefsten Schichten in uns. „Der Geist selber betet in uns“. Es ist ein passives Gebet, ohne Gedanken, Bilder und Gefühle zu verfolgen. Alles, was in unser Bewusstsein aufsteigt, versuchen wir loszulassen, um in jene Tiefe versuchen zu gelangen, wo alles eins ist. Wenn alle Seelenkräfte still geworden sind, öffnet sich die Quelle, die der Mensch in sich trägt. Johannes vom Kreuz: „Der Mensch muss nicht nur umgewandelt werden, sondern hineingewandelt werden in Gott, das ureigenste Zentrum seiner selbst.“ Um diese Form der gestalt- und formlosen Meditation handelt es sich bei der Kontemplation. Das Wort „Kontemplation“ kommt von con-templari = schauen, betrachten.

Die Methode, die wir hier benutzen, kommt aus dem Zen-Buddhismus: (strenges) Schweigen, Sitzen in aufrechter Haltung, die Augen sind offen, um nicht die Schicht der Bilder oder Gefühle in uns zu aktivieren. Wir konzentrieren uns ganz auf den Atem. Das Sitzen zur Wand ist Ausdruck der Entschiedenheit, ganz leer zu werden.

Gestalt- und formlose Meditation gibt es auch in der christlichen Tradition, allerdings nicht mit einer so hilfreichen Methode. Wir verbinden also die Methode aus dem Zen-Buddhismus mit der christlichen Mystik. Mystik ist der Erfahrungsweg der Religionen und meint besonders die innerliche, einende Begegnung eines Menschen mit dem (göttlichen) Urgrund, christlich ausgedrückt mit dem persönlichen Gott.

Praktische Anleitung zum Meditieren

Die drei Hilfen des Zen:



Voller Lotossitz



Halber Lotossitz



Seiza



Burmeseische
Meditationshaltung

1. Äußere Haltung und der richtige Sitz

Man kann auf einem Stuhl oder Hocker sitzen, auf einem Sitzkissen (siehe Skizzen) oder mit einem Bänkchen knien. Wichtig ist immer, dass wir gut geerdet sind und aufrecht sitzen. Dazu müssen die Knie niedriger sein als das Becken, das Becken wird über den Sitzhöckern leicht nach vorne gekippt. Die Hände ruhen wie eine Schale ineinander im Schoß, die linke, passive Hand ist oben. Die Augen sind (leicht) geöffnet und schauen ins Leere, etwa 1,5 m vor sich auf den Boden. Die konkrete Sitzhaltung zeige ich Ihnen im Meditationsraum und verabrede mich mit Ihnen dazu.

2. Innere Haltung

Ich bin bereit, alles loszulassen, nicht zu denken, leer zu werden, Gefühlen und Bildern und Gedanken loszulassen, immer nur beim Atem zu sein. Das versuche ich mit jedem Atemzug neu. Dabei geht es nicht um ein Unterdrücken. Alles, was in unser Bewusstsein aufsteigt, darf sein, aber wir halten nicht daran fest und verfolgen die Gedan-

ken oder Bilder oder Gefühle nicht, sondern versuchen sie je neu loszulassen, mit großer Geduld, aber auch mit Entschiedenheit. Wie ein Berg, an dem die Gedanken wie Wolken einfach vorbeiziehen. Mit der Zeit der Übung wird es phasenweise ruhiger in uns.

3. Der Atem

Der Atem ist der Focus, auf den wir unsere Aufmerksamkeit richten, und der uns in die Sammlung führt. Wir lassen den Atem fließen und gehen aus aller Zerstreuung (Zerstreuung ist normal, das Meditieren hat eine Reinigungswirkung!) je neu mit der Aufmerksamkeit zum Atem. Der Atem wird nicht gemacht oder irgendwie gesteuert, sondern er ist, wie er gerade ist. Mit der Zeit geht es darum, sich nicht nur auf den Atem zu konzentrieren, sondern mit dem Atem eins zu werden. Ich bin dieser eine, jetzige Atemzug.

Hilfreich ist das Zählen des Atems, zumindest in den ersten Monaten: es wird immer das Ausatmen still gezählt, beginnende mit eins, ... immer bis zehn, dann wieder neu bei eins beginnen. Wenn man heraus kommt (in Gedanken verfällt oder weiter als 10 gezählt hat, etc.), fängt man immer wieder bei eins neu an zu zählen. Später kann man auch einfach nur beim Atem bleiben ohne Zählen.

Das meditative Gehen

Das meditative Gehen findet zwischen den zwei Meditationseinheiten statt. Es dient dazu, Beine und Körper zu entspannen und trotzdem in der Meditation bleiben zu können. Außerdem können Sie während dieser Zeit zur Toilette gehen.

Nach dem Ende der ersten Meditationseinheit mit dem zweimaligen Gongschlag verneigen Sie sich noch im Sitzen, stehen dann auf und nehmen die Arme in eine spezielle Haltung (diese wird Ihnen beim ersten Mal, wenn Sie kommen, vor der Meditation gezeigt). Mit dem Klang der Hölzer verneigen Sie sich, drehen sich nach links und gehen im Uhrzeigersinn in langsamen Schritten hinter den anderen im Karree hinterher. Wenn die Schlaghölzer ein zweites Mal geschlagen werden, gehen Sie mit kleinen, schnellen Schritten im Uhrzeigersinn weiter bis zu Ihrem Platz, mit den anderen zusammen verneigen Sie sich nach innen und setzen sich dann wieder zur Meditation.

Wenn Sie während des meditativen Gehens den Raum verlassen wollen, verlassen Sie die Reihe an der Tür, verneigen sich zum Altar und gehen hinaus. Beim Zurückkommen warten Sie an der Tür, bis Sie sich an ihrem Platz wieder einfädeln können, signalisieren das durch eine Verneigung und reihen sich dann wieder ein. Falls Sie zurückkommen, wenn das langsame Gehen schon beendet ist, warten Sie an der Tür und verneigen sich von dort zusammen mit den anderen. Danach gehen Sie ohne eine weitere Verneigung an Ihren Platz und setzen sich zum Meditieren.

Zum Schluss

In der Praxis werden Sie alles ganz schnell können, das Beispiel der Gruppe hilft Ihnen dabei. Es ist auch überhaupt kein Problem, wenn Sie in der Anfangszeit einiges noch nicht richtig mitvollziehen. Sie werden sehen, dass Ihnen der Rahmen schnell vertraut wird. Die Skizzen auf der ersten Seite stammen aus dem Buch „Zen als Lebenspraxis“ von Robert Aitken, ³1991.

Ort und Zeit

Die Kontemplation findet jeden Montag (außer in den Schulferien) von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Katholischen Familienbildungsstätte, Lennéstr. 5, am Hofgarten, U-Bahn-Haltestelle Universität / Markt statt. Wir sind im Seminar-Raum 3.5 im Hauptgebäude, 3. OG links.

Kontakt: Winfried Semmler-Koddenbrock, 53123 Bonn, T. 0228 / 9639 588, Mail: w.semmler-k@t-online.de

10.2023