

Meditationsformen wie Sand am Meer

Seit jeher suchen Menschen nach der Stille. Die Wege dahin und deren Erfahrungen sind mannigfaltig und sehr persönlich. Viele Menschen machen sich alleine auf den Weg. Andere vertrauen auf Lehrer und Meister. Hier eine unvollständige Auslegeordnung. *Adrian Müller*

Buddha hatte die Erleuchtung unter einem Baum, Jesus bei der Taufe durch Johannes im Jordan, Mohammed in einer Höhle, wo ihm der Koran diktiert wurde, und Moses vor einem brennenden Dornbusch.

Halt! Hat Meditation mit Glauben und Religion zu tun? Nein. Heute nicht mehr unbedingt. Vor allem das weite Feld der Aufmerksamkeits-Meditationen braucht keine transzendente Grösse, Kraft oder gar Gott. Schon die Konzentration auf den eigenen Atem, einen Körperteil oder auch auf äussere Geräusche helfen, herunterzufahren, zu entstressen und ruhig zu werden. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen die Wirksamkeit solchen Tuns.

Beten – nachdenken – schauen

Nicht einmal die bewegungslose Haltung ist eine Vorbedingung zum Meditieren. Zen kennt das meditative Gehen und Berggänger erzählen von meditativen Erfahrungen. Und Yoga? Bewegungsmeditation oder Verharren in aussergewöhnlichen Haltungen. Häufig geht es bei Gesprächen übers Meditieren um gezielte Körperhaltungen oder Bewegungsfolgen. In modernen Meditationsschulen kann man den entsprechenden Eindruck

erhalten. Doch kennt die Tradition des Meditierens auch ganz «kopflastige» Vorgehensweisen. «Meditari» bedeutet, vom lateinischen Begriff her abgeleitet, intensives Nachdenken. Die mittelalterliche Theologie kannte drei Stufen: oratio, meditatio und contemplatio – beten, nachdenken und schauen.

In den ignatianischen Exerzitien sollen – mittels Gedanken, inneren Monologen usw. – selbst Entscheidungen errungen und gefunden werden. Bei solchem Tun ist abends

der Kopf voll und der Betende hat geübt, eben exerziert. Ignatius von Loyola war Ritter und hatte davon eine Ahnung. Eine Weiterentwicklung sind gewiss die kontemplativen Exerzitien Franz Jalics, die heute auch oft praktiziert werden. Zentral ist in ihnen das stete Wiederholen des Gottesnamens «Jesus Christus». Daraufhin werden die Gedanken fokussiert – und der Atem auf die im Schoss ruhenden Hände.

«Mütter» – «Kinder»

Manchmal werden für Meditierende auch nur äussere Bedingungen formuliert. So schrieb Franz von Assisi in seiner Regel für die Einsiedeleien vor,

chen hat auch hier eine Professionalisierung und Ökonomisierung stattgefunden.

Meditation kann mit Klang und Musik zu tun haben. Nicht nur der Gong als Zeitgeber im Zen ist zu erwähnen. Wer keinen Meditationslehrer aufsucht, kann CDs mit Meditationsanweisungen hören oder sich auch in Meditationsmusik vertiefen. Ein weites Feld für die Meditations-CDs öffnet sich bei angeleiteten Körperreisen, häufig auch vom Englischen her «Body Scan» genannt. Diese Achtsamkeitsübung des eigenen Körpers kann liegend oder auch sitzend gemacht werden. Vor allem Meditationslehrerinnen beginnen das sitzende Meditieren gerne mit Körperwahrnehmung.

Affen vom Baum holen

Bildmeditationen scheinen bei uns vor allem in der Katechese von Bedeutung zu sein. Im Hinduismus gibt es dazu aber mehr Wege und

des Baumes mit den vielen Affen, die vom Meditierenden gezähmt werden müssen. Der Meditierende muss diese einen nach dem anderen vom Baum herunterholen, neben sich beruhigen und zählen.

Religiöser Hintergrund

Selbstverständlich gibt es auch Menschen, die mit religiösem Hintergrund meditieren. Bei den Kapuzinern spricht man von der Kontemplation: Sie «ist eine grundlegende Voraussetzung für unser Leben in Kirche und Welt. Sie ist gewissermassen ein Weg nach innen zum «Ort des Herzens», der zugleich «Ort Gottes» ist. Sie ist ein Erahnen des Absoluten, das die ganze Wirklichkeit in einem neuen Licht erscheinen lässt» (Plenarrat von Garibaldi).

Einen anderen Weg der Meditation gehen die Benediktiner. Nicht von innen nach aussen, sondern von aussen nach innen. Sie beten die Psalmen und wollen so

dass sich drei oder vier Brüder zusammmentun sollen. Zwei übernehmen die Rollen der «Mütter», einer oder zwei die Rolle des «Kindes». Die «Kinder» ziehen sich in die Stille zurück. Die «Mütter» sorgen leiblich und spirituell für die «Kinder». Die Rollen sollen dann ab und zu getauscht werden.

Heute übernehmen oft Klöster oder Bildungshäuser die Rolle der «Mütter» und die Teilnehmenden der Kurse begeben sich in die Rolle der «Kinder». Wie in vielen Berei-

Erzählungen. Berühmt und berüchtigt ist die Bildergeschichte vom Stier, der gezähmt werden muss, bis man in der Stille ankommen kann. Die innere Unruhe versucht man gerne mit Bildern zu bannen. Was ist zu tun bei allzu vielen und mühsamen Gedanken?

Ein Bild vergleicht die Gedanken mit Wolken, die kommen und gehen. Wichtig ist es, sich nicht auf Gedanken oder eben Wolken zu fixieren. Aus dem Hinduistischen gibt es ebenfalls das Bild

in die Gottesgegenwart kommen. Und daneben wird geschwiegen, damit diese Worte und Melodien innerlich besser wirken können. In diesem Ansatz formulieren die Psalmen nicht nur menschliche, sondern von Gott inspirierte Worte.

Bunt sind die Zugänge und Vorstellungen zur Stille, zum Meditieren – fast verwirrend. Menschen müssen immer wieder neu ihren Weg dahin finden. Dazu viel Kraft und Entdeckerfreude!

Foto: Adrian Müller