



Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 7

Die Übung als solche

Die Übung der Meditation ist denkbar einfach:

Setz dich hin. Sitze ruhig und aufrecht. Schließ leicht die Augen. Sei dabei entspannt, aber auch wachsam. Beginne dann still im Innern ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen dazu das Gebetswort: Maranatha. Höre dem Wort innerlich zu, während du es fortwährend wiederholst. Halte dich gedanklich bei nichts länger auf, selbst dann nicht, wenn du an etwas Geistiges denkst. Alle Gedanken und Vorstellungen sind während der Zeit der Meditation nichts als Ablenkungen; kehre daher jedes Mal getreu zu deinem Wort zurück. Meditiere jeden Morgen und jeden Abend zwanzig bis dreißig Minuten lang.

„Sitze ruhig und aufrecht ... sei dabei entspannt, aber auch wachsam“ – das ist nicht immer so leicht wie es klingt, wenn es heißt, dem wirklich zu folgen. Denn was unsere Haltung anbetrifft, haben wir uns so manche schlechte Gewohnheit zugelegt; und doch ist es wichtig, dass wir bei der Meditation eine aufrechte Haltung einnehmen und den Rücken so gerade wie möglich halten. Die Schultern sollen dabei locker und entspannt sein.

Eine gute Haltung ist deshalb von so großer Bedeutung, weil sie unsere innere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit unterstützt. Der Brustkorb soll offen und frei gehalten werden, damit wir gut ein- und ausatmen können und der Sauerstoff ungestört in uns zirkulieren kann. Es ist eine gute Idee, vor Beginn der Meditation ein paarmal tief ein- und auszuatmen, bis tief in den Bauch hinein; das entspannt und gibt Kraft.

Es kommt nicht darauf an, ob wir auf einem Stuhl sitzen oder im Lotussitz;

wichtig ist, dass wir von Anfang bis Ende ohne Schwierigkeiten in der eingenommenen Stellung verbleiben können. Die Füße oder Knie sollen dabei fest auf dem Boden aufliegen, damit so eine innere Haltung entstehen kann, bei der wir uns fest verankert fühlen: *„Unsere Haltung ist das äußere Zeichen dafür, dass wir innerlich fest an der Übung der Meditation beteiligt sind...Wenn wir so innerlich Wurzeln fassen, können wir innerhalb der Schöpfung unseren zugemessenen Standort einnehmen und mit ihm recht eigentlich verwachsen.“* (John Main)

John Main empfahl auch, dass *„die Hände entweder mit den Handflächen oder den Handrücken nach oben aufliegen sollen, wobei sich Daumen und Zeigefinger berühren können“*. In der Tradition des Ostens heißt es, dass mit dem Berühren von Daumen und Zeigefinger die Energie leichter durch den Körper fließen kann. Außerdem ist dies auch ein wirksames Mittel, aufmerksam und wach zu bleiben: wir merken gleich, dass unsere Aufmerksamkeit nachgelassen hat, wenn Daumen und Zeigefinger aufgehört haben sich zu berühren.

Das erste, was uns auf dem Weg der Meditation Schwierigkeiten bereiten kann, ist nicht selten das Stillsitzen, wenn wir also auf dem gleichen Platz bleiben sollen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, ständig auf Trab zu sein und auf Reize zu reagieren, die von außen her an uns herangetragen werden, dass ein Stillsitzen und Nichtstun uns vor eine Aufgabe stellen kann, die zunächst ungewohnt und daher schwierig zu sein scheint. Die Unruhe steckt uns in den Knochen, gehörten doch alle unsere Vorfahren Nomadenstämmen an. Insofern geht es uns gegen den Strich, uns ruhig zu verhalten und am selben Platz sitzen zu bleiben. Wenn wir also unseren Körper zur Ruhe kommen lassen und es zulassen, dass wir einmal nichts tun, beginnen wir, diesem Unruhedrang entgegenzuwirken. Aber erst wenn wir es wieder und wieder tun, wird dieser Drang, sich bewegen und etwas tun zu wollen, an Stärke abnehmen; dann können wir gewahr werden, was das Schweigen uns zu geben hat. Die Wüstenväter und -mütter, auf die unsere Tradition aufbaut, betonten oft, wie wichtig es ist, am gleichen Ort zu bleiben: *„In Sketis war einst ein Bruder, der hören wollte, was Abbas Moses ihm zu sagen hatte, und der alte*

Mann sagte zu ihm: ‚Geh und bleib in deiner Klause, und deine Klause wird dich alles lehren.‘“

Das Wesentliche bei der Meditation ist die Wiederholung unseres Gebetswortes. *‚Beginne dann, still im Innern ein einziges Wort zu sagen. Wir empfehlen das Gebetswort: Maranatha.‘* Wir sagen es in vier gleichmäßigen Silben: Ma-ra-na-tha. Die Aussprache ist weiter nicht von Bedeutung. Wichtig ist, dass du das Wort mit so viel Aufmerksamkeit, Liebe und Gläubigkeit sprichst, wie dir zur Verfügung steht.

Jedes Mal, wenn dich deine Gedanken ablenken wollen, wende dich leise und behutsam wieder deinem Wort zu. Manche finden es leichter, das Wort im Rhythmus mit ihrem Atem mitschwingen zu lassen; aber wenn dich das ablenkt, so konzentriere dich einfach auf dein Wort und sage es so schnell oder so langsam, wie es dir am liebsten ist.

Kim Nataraja
International School of Meditation
übersetzt von Margrit Dahm