

## Meditationsarten

Meditation übersetze ich mit „Besinnung“. Ziel der Meditation ist eine Sammlung des Geistes durch Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübungen oder auch bewusstseinsweiternde Übungen.

Meditation ist gesammelte Wachheit. Meditation ist die Übung, gegenwärtig zu werden, ganz jetzt, ganz hier. In dieser Haltung ist es möglich sich mit Gott, seinem Höheren Selbst, zu verbinden und sich danach „auszurichten“.

Jede spirituelle Gemeinschaft praktiziert eine Art von Meditation. Es gibt sie in allen Religionen.

Christliche Meditationsarten sind vor allem das Gebet (Oratio), die aufmerksame Lesung von Schriften (Lectio), die Kontemplation (ruhige, passive oder auch gegenständliche Betrachtung), die Meditatio (gegenstandsfreie Betrachtung), Choräle z.B. der Gregorianik, um die wichtigsten zu nennen. Durch Exerzitien werden diese geistlichen Übungen intensiv über einen bestimmten Zeitraum ausgeübt (Einkehrtage).

Im Islam dient hauptsächlich das Rituelle Gebet als Meditation, das täglich fünf Mal gebetet wird und in dem sich der Gläubige bewusst macht, dass es einen Gott gibt und er ihm dient (in früheren Zeiten wurde auch im Christentum durch das Läuten der Kirchturmglocken innegehalten und gebetet). Die Islamische Mystik kennt außerdem den Meditativen Tanz und die Erzählungen einiger Sufis, z.B. über den Mulla Nasreddin Hoca, die an die Koans aus dem Zen erinnern.

Auch im Judentum kann das drei Mal täglich gesprochene Rituelle Gebet und das Lesen der Schriften als Meditationsarten gesehen werden.

Bei den Romas wird eine Art von Visualisierungsmeditation praktiziert mit den Tafeln von Chartres (je 2 geometrische Formen – Kreis, Quadrat, Rechteck – rot und blau - werden in 2 Reihen gelegt und so lange darüber meditiert, bis sich eine dritte Reihe vor dem inneren Auge bildet.

Zu den Hinduistischen und Buddhistischen Meditationen gehören z.B. Konzentrationsmeditationen, Transzendente Meditation, Zen, Yoga, Tantra, Kampfkünste, Bewegungsmeditationen u.a. Gerade bei diesen fernöstlichen Praktiken wird als Ziel das Erwachen des Geistes angestrebt, um das Leiden zu überwinden. Dies wird durch das Kultivieren von Mitgefühl zu allen Wesen, das Trainieren von klarem, bewusstem Sehen, die Entwicklung von liebender Güte erreicht.

Im Anschluss werde ich auf zwei Meditationsarten ausführlicher eingehen.

Mein meditativer Werdegang begann mit der Zen-Meditation, Zazen genauer gesagt, die ich in einem christlichen Meditationshaus, einem Franziskanerkloster in Dietfurt in Bayern erlernt habe. Ich habe dort verschiedene Seminare besucht, die in der Stille als Exerzitien stattfanden. Neben dem meditativen Sitzen und Gehen habe ich Ikebana (meditatives Blumenstecken) bei einer Zen-Meisterin und Musikmeditation bei einem Priester gelernt. Im Zen wird sehr viel Wert auf die äußere und innere Haltung gelegt und das Ziel ist die Einübung von Achtsamkeit – nicht nur während der Meditation, sondern als Lebensweg. Dein Höheres Selbst, Dein Lichtlehrer, Gott, Engel – sie alle können mit Dir nur dann in Kontakt sein, wenn Du mit Deinem Bewusstsein, mit Deiner Achtsamkeit, ganz im Hier und Jetzt bist und bei dem, was Du gerade tust. Im Zen gibt es auch die Praxis, dass ein Zen-Meister seine Schüler auf ihren Weg begleitet, indem er ihnen Koans (Fragen/Antworten, die oft paradox wirken) stellt. Die Schüler meditieren dann über das Koan und durch ihre Reaktion darauf

weiß der Meister, ob und wann die Schüler das Koan gelöst haben. Nur ein Zen-Meister kann einen anderen zum Zen-Meister ernennen.

Meditative Visualisierung ist eine Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden. Diese Praxis wird auch in der alternativen Medizin oder Psychotherapie angewandt. So ist beispielsweise mittlerweile bekannt, dass durch die Visualisierung der Bewegung Knochenbrüche besser heilen und es nicht zu einem Muskelschwund kommt, obwohl der verletzte Körperteil sich nicht bewegen darf/kann. Durch die vorherige Visualisierung von Vorhaben (neue Arbeit, neue Sportart, neue Beziehung...) gelingt dieses oft viel leichter und schneller. Mit der Visualisierung von Göttlichen Strahlen kann auf die den einzelnen Farben zugeordneten Eigenschaften zugegriffen werden, z.B. um zu reinigen, zu kräftigen, zu schützen etc.

Im Daoistischen Buddhismus wird die Meditative Visualisierung verwendet, um Gottheiten oder Himmlische Mächte zu visualisieren, um sich danach ihren Einflüssen zu öffnen, sich auf sie einzustimmen.

Grenzen für die Visualisierung gibt es keine, vor allem bei gleichzeitiger Meditation, wenn sich der Geist in Ruhe befindet, also weder von Emotionen noch von Gedanken eingeschränkt wird.

Links/Bücher/Orte/Stichwörter zum Googlen:

– Zen – Buddhismus – Taijiquan – Pater Lassalle – angeleitete Meditation – geführte Meditation –

Zen in der Kunst des Blumenweges (Kikuto Sakagawa)

Zen in der Kunst des Bogenschießens (Eugen Herrigel)

Zen in der Kunst ..... (verschiedene Autoren)

[www.meditationshaus-dietfurt.de](http://www.meditationshaus-dietfurt.de)

[www.benediktiner-damme.de](http://www.benediktiner-damme.de)

<http://ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/>

[www.neurostreams.de](http://www.neurostreams.de)

[whatmeditationreallyis.com](http://whatmeditationreallyis.com)

*Gabriele, 18.05.2015*