

Heil-Werden

Die drei geleiteten Meditationen auf dieser CD sind grundlegende, aber auch sehr tiefgründige Übungen. Bei immer wieder neuer Erkundung und Aufnahme in uns selbst können wir durch sie aus der Enge und Schwere heraustreten, in der wir uns so oft in unserem Leben befinden, und zu einer neuen Freiheit und freudvollen Leichtigkeit gelangen. Auch und gerade wenn wir Verlust und Vergänglichkeit unmittelbar erfahren.

Die Übungen der liebevollen Achtsamkeit basieren auf der Lehre und Praxis des Buddha, sind aber frei von einer bestimmten Tradition anwendbar. Wenn wir eine eigene Erfahrung durch die Übung gewinnen, mögen unsere Beschreibungen der Wirklichkeit als Buddhist, Christ oder Atheist verschiedener Natur sein. Aber wir müssen uns stets daran erinnern, dass die nachträgliche Beschreibung immer nur der Finger ist, der auf den Mond zeigt und nie die Erfahrung des Mondes selbst.

Die innere Kunst des Lebens und des Sterbens mit diesen Meditationen zu lernen, bedeutet letztlich nichts anderes, als endlich ganz Mensch zu werden. Einerseits ist dies sicherlich die schwierigste Aufgabe unseres Lebens. Aber es ist auch die lohnendste - weil freudvollste. Einmal auf dem Weg, erkennen wir, dass es hierzu keine Alternative gibt, wenn wir wirklich erfüllt leben und sterben wollen.

Liebende Güte

Die Meditation über die Liebende Güte steht am Anfang unseres Weges. Wir bedienen uns hier zunächst der Ebene der Gedanken, um uns innerlich neu zu orientieren. Genauso wie wir oft über eine lange Zeit unheilsame Gewohnheitsenergien im Geist kultiviert haben, entwickeln wir jetzt heilsame Kräfte in uns, indem wir uns selbst eine neue Herzenswärme zukommen lassen.

Wir konzentrieren den Geist im Herzen und flüstern uns zu: „Möge ich glücklich sein. Möge ich in Frieden und Freude sein.“ Eine neue Qualität der Fürsorge und des aufrichtigen Wunsches nach unserem Wohlergehen erwächst in uns. Doch ist diese Übung bei weitem nicht so einfach, wie sie zunächst erscheint. Vielleicht wird uns erst hier bewusst, wie unser Geist auf diese Wünsche mit Unverständnis und selbstkritischen Argumenten (zu unserem vermeintlichen Wohlwollen) reagiert.

Wenn wir aber in sanfter Beharrlichkeit mit der Übung fortfahren, werden sich diese Worte in ein echtes inneres Empfinden von liebevoller Güte für uns selbst verwandeln und wir werden unseren oft leid verursachenden Geist immer mehr in unser Großes Herz sinken lassen.

Zunächst schenken wir uns selbst liebende Güte, dann aber dehnen wir diese Kraft auch auf gute Freunde aus. Und schließlich wünschen wir allen Wesen von ganzem Herzen, dass auch sie glücklich und in Frieden sein mögen.

Weicher Bauch

Die Meditation über den Weichen Bauch geht einen Schritt weiter. Sie bringt die heilsamen Wünsche für unser Wohlergehen von der konzeptuellen Ebene der Gedanken in die direkte Erfahrung des Körpers und in unser Alltagsleben.

Dabei ist der Bauch ein ganz besonderer Ort in uns. Hier können wir unser Verschließen des Herzens, vor uns selbst und der Welt, in jedem Augenblick seines Auftretens unmittelbar erspüren. Wir sind es so sehr gewohnt mit einem harten Bauch herumzulaufen. Verhärtung im Bauch, Widerstand gegen das Leben, so wie es hier und jetzt ist. Entweder wir versuchen den letzten angenehmen Moment festzuhalten oder wir streben nach dem nächsten vorgestellten Moment der Befriedigung.

Wir üben uns darin, immer wieder loszulassen in den weichen Bauch. In den jetzigen Augenblick. Wir lassen unser altes, gewohnheitsmäßiges Festhalten los, um unser Leben endlich in seiner Ganzheit hineinzulassen. Um endlich zu leben. Dabei sollten wir uns von der Schlichtheit der Übung nicht täuschen lassen und ihre tiefgreifenden Wirkungen wirklich ausloten.

Die Übung beginnen wir zunächst in der Sitzmeditation. Nach einiger Zeit tragen wir diesen Erinnerungsruf für unsere natürliche Offenheit aber mehr und mehr hinaus in die Welt unseres alltäglichen Lebens. Atmen und loslassen in den weiten Raum des weichen Bauches wird unser treuer Freund und Begleiter.

Achtsamkeit

Wenn wir vertraut geworden sind mit dem weichen Bauch, ist der nächste Schritt die Praxis der Achtsamkeit. Diese Übung, die auch Einheitsmeditation genannt wird, bringt uns in die gekanntere Deutlichkeit zu Bewusstsein, was sich an Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen in uns von Augenblick zu Augenblick entfaltet. Und wie schwer es ist, wirklich in der lebendigen Gegenwart zu sein. Wie einfach wir doch den Kontakt mit dem Leben verlieren - lang bevor wir sterben.

Wir praktizieren Achtsamkeit auf den Atem im weichen Bauch und beobachten alles, was sich uns als Nicht-Atem darbietet. Liebevoll und geduldig. Und kehren immer wieder sanft zum Atem zurück. In dieser Raumhaftigkeit des Seins entsteht heilsames Handeln für uns und für andere auf eine ganz neue Weise: wir reagieren nicht mehr automatisch, sondern wählen in Bewusstheit den „richtigen“ Moment aus.

Während der Übung ist es wichtig, sich wieder und wieder daran zu erinnern, dass es nicht der Inhalt von Körper und Geist ist, sondern die Qualität liebevoller Achtsamkeit, die heilt und befreit. Achtsamkeit auf Freude oder angenehme Körperempfindungen ist kein schnellerer Weg zu einem Leben in heiterer Gelassenheit als Achtsamkeit auf Angst, Widerstand oder körperliches Unbehagen. Ganz im Gegenteil: gerade das genaue Erkunden dessen, von dem wir uns gemeinhin abwenden, gewährt oft befreiende Einsichten.

Schließlich gelangen wir in der Erfahrung des unablässigen Werdens und Vergehens sogar über unsere Vorstellungen von Geburt und Tod hinaus und erfahren die tiefste Befreiung in Form völliger Furchtlosigkeit.

Gebrauch der Meditationen

Grundsätzlich sollten wir die Meditationen also in der geschilderten Reihenfolge in uns aufnehmen. Gleichwohl werden wir ganz intuitiv spüren, welche Meditation für uns gerade die passende ist. Wir werden auch den Zeitpunkt spüren, wann eine andere Übung in den Mittelpunkt rückt oder ob wir vielleicht zwei Meditationen parallel üben möchten. Vertraue dir. Nutze die Übungen so, wie es dein Herz dir mitteilt. Dann haben sie das größte Potenzial, um die heilsamen Energien in dir zu stärken und dich von der Enge in die Weite des Lebens zu bringen.

Jede Übung kann auf drei verschiedenen Ebenen angewandt werden. Erstens, informieren wir unseren Geist, wie beim Anhören eines Vortrags. Zweitens, als Kontemplation. Hier können wir die Bedeutung einzelner Abschnitte reflektieren und so unser Verständnis vertiefen. Und drittens, auf der tiefsten, der meditativen Ebene, lassen wir die Worte direkt in unser Bewusstsein dringen und sich jenseits des Geistes in unserem Herzen entfalten.

©+© 2004 Ingo Zacharias, D-67065 Ludwigshafen, Alle Rechte vorbehalten

Meditationstexte basierend auf Stephen Levine, Geleitete Meditationen, S. 39-43, 47-53 u. 100-104, © J. Kamphausen GmbH, Bielefeld 1995, 1. Aufl., Verwendung mit freundlicher Genehmigung des Verlags; Änderungen u. Erweiterungen © Ingo Zacharias

Danksagung

Diese CD konnte, wie alles in diesem Universum, nur aufgrund von vielen Umständen entstehen.

Meinen tiefen Dank möchte ich meinen spirituellen Lehrern ausdrücken. Die wichtigsten sind: Thich Nhat Hanh, Stephen Levine, Karl Riedl und Ajahn Sumedho. Alle erinnern mich stets daran, dass unser Großes Herz wirklich für alles Raum hat.

Stephen Levine ist zudem der ‚Erfinder‘ dieser Form geleiteter Meditationen. Vielen, vielen Dank, mein Herzensbruder, für deine wundervolle Arbeit!

Mein Dank geht an Roland Reisert, der sich mit viel Zeit und Können der Produktion dieser Aufnahme gewidmet hat.

Danke auch an alle hier nicht namentlich genannten, die mich bis hierhin gebracht haben.

*Mögen wir stets mit uns selbst
in Berührung sein - liebevoll und geduldig.*

Geleitete Meditationen • Ingo Zacharias

Liebende Güte

Weicher Bauch

Achtsamkeit

